14 ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ТЕБЕ МЕШАЮТ

СТР. 32

АПРЕЛЬ
2014

Men's Health

УКРАИНА

УЖАС, ЛЕТЯЩИЙ НА КРЫЛЬЯХ

КАК ПОБЕДИТЬ АЭРОФОБИЮ

СЕКС

БОЛЬНО ЛЮБИТ

ПРИЧИНЯЕМ УДОВОЛЬСТВИЕ ПРАВИЛЬНО

ПРОГНУТЬСЯ, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ

СЕКРЕТЫ ЙОГИ ДЛЯ БОЙЦА

ПАПИНА ШКОЛА

5 СПОСОБОВ ВЫРАСТИТЬ УМНОГО РЕБЕНКА

ТЕСТ

СТАНЕШЬ ЛИ ТЫ НАЧАЛЬНИКОМ?

ЖИРНО НЕ БУДЕТ

8 БЛЮД ДЛЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА

ОБЕД ИЗ КИПЯТКА

САМАЯ БЫСТРАЯ ЕДА СВОИМИ РУКАМИ I СТР. 24

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА

МЭТТ ДЭЙМОН

Актер

Рекомендуемая розничная цена 25 гривен

14004

4 820090 290053

MensHealth.com.ua

Том Річард – один із небагатьох льотчиків, яким вистачає мужності, таланту та досвіду, аби змагатись у фіналі найшвидших авіаперегонів у світі – Reno Air Races. На швидкості 800 км/год десять відчайдушних чемпіонів виборюють тут перше місце. Вони постійно ризикують своїм життям – чи то розминаючись один з одним крило у крило, чи то пролітаючи над землею на висоті не більше ніж метр. Саме для таких безстрашних професіоналів Breitling і розробляє свої хронографи – витривалі, міцні та оснащені потужними функціями. Найвищі параметри точності та надійності цих годинників, як і інших моделей марки, підтверджує офіційний COSC-сертифікат хронометра. Ласкаво просимо до світу Breitling.

NOBLESSE®

ОФІЦІЙНИЙ АГЕНТ

Київ. Бутік NOBLESSE. W&J, Городецького вул., 17, тел.: (050) 361-6060; **Київ.** Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 114, тел.: (044) 528-3385; **Київ.** Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 2, тел.: (044) 234-1932. **Одеса.** Галерея NOBLESSE, Катеринінська вул., 6, тел.: (048) 785-2453. **Харків.** Галерея NOBLESSE, Сумська вул., 73, тел.: (057) 714-9233.

“WELCOME TO OUR WORLD”

ЛАСКАВО ПРОСИМО У НАШ СВІТ

CHRONOMAT 44
FLYING FISH

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

КИЇВ
ОДЕСА
ДНІПРОПЕТРОВСЬК
ДОНЕЦЬК
ХАРКІВ
ЛЬВІВ

tommy.com

ТОМІ ХІЛФІГЕР

TOMMY HILFIGER

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

46
Жирно не будет
8 блюд для плоского живота

24
Обед из кипятка
Не всякий фаст-фуд вреден

56
Меняющий реальность
Мэтт Дэймон действительно спасает мир

32
14 женщин, которые тебе мешают
Вспомним всех!

74
Ужас, летящий на крыльях
Боремся с аэрофобией

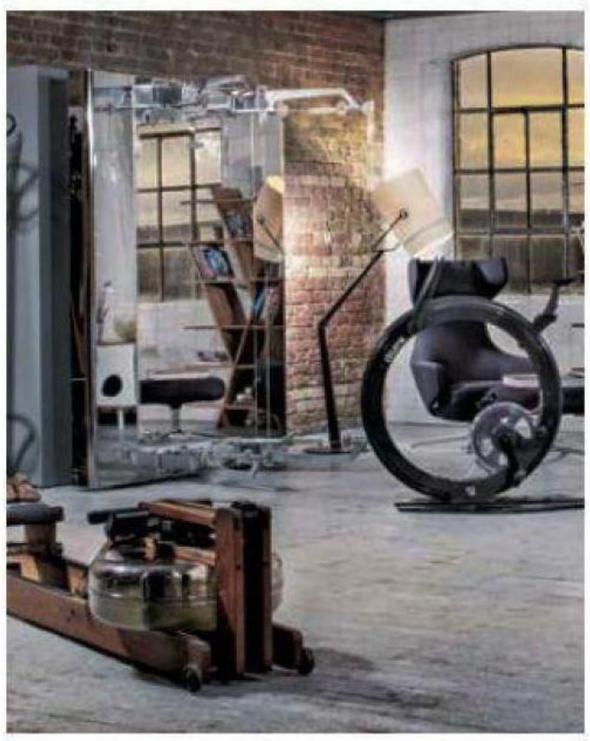
52
Больно любит
Основы БДСМ для гражданских лиц

102
Прогнуться, чтобы победить
Упражнения на коврике

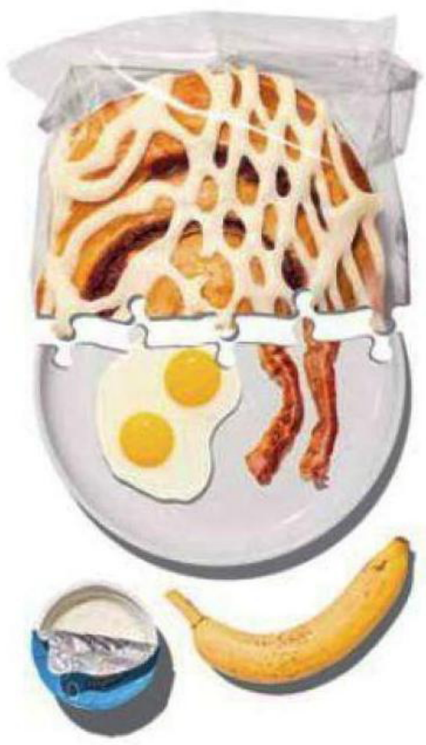
44
Папина школа
Вундеркинд своими руками

50
Станешь ли ты начальником?
Проверь себя на карьероустойчивость

68
КАКИЕ ДНИ НАСТАЛИ

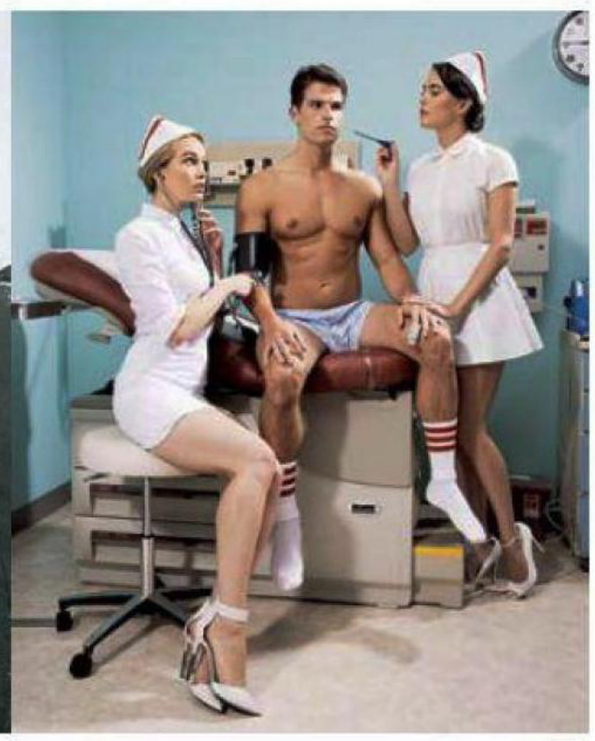


96
Где живешь, там и жмешь



46
Что лишнее на этой картинке?

90
“Он кричал, словно не видел людей сто лет...”



62
Сегодня обойдемся без доктора

16 **Добавь шпинат к стейку, чтобы не заболеть**

24 **Просто добавь воды**
Еда на скорости

29 **Лопни мои глаза!**
Тестируем горчицу

17 **Разговаривай, чтобы испытать больше оргазмов**

22 **Мужские достоинства**
Что женщины считают по-настоящему сексуальным

68 **Окаянные дни**
Как жить с девушкой по ее биологическим часам

18 **Используй видеозвонок, чтобы выяснить правду**

82 **Как он этих вынес**
Горный гид Максим Богатырев — история одного подвига

90 **Треска накатила**
Печали и радости рыбалки в Норвегии

112 **Как слышится?**
Тестируем беспроводные колонки

116 **Не верь глазам своим**
BMW X5

23 **Поднажми на паузу**
Эффективная изометрическая тренировка

28 **Не возьмет, не бросит**
Как отбиться от борца-вольника

40 **Звездные волны**
Чемпион мира по серфингу Келли Слейтер показывает класс

96 **Смени домашнюю обстановку**
Самые крутые тренажеры в одной квартире

27 **От работы кто-то дохнет?**
Проверь, не убивают ли тебя рабочие будни

62 **Числа, с которыми надо жить**
Держи здоровье под контролем

104 **Пора развязаться**
Основы самомассажа

Рацион

Секс

Знания

Эффект

Здоровье

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

9 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
10 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
12 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
16 БЮЛЛЕТЕНЬ
35, 55, 88 ИМПУЛЬС
36 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
106 ГИД ПО СТИЛЮ
118 ПРОМО
121 ГДЕ КУПИТЬ?
122 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

На обложке:
Мэтт Дэймон

Фотограф:
Sam Jones

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

ЯРОСЛАВ РУДЕНКО
Арт-директор
ДМИТРИЙ КУЦ
Зам. главного редактора
РУСЛАН ГОЛОВАЧКО
Дизайн

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
МАРГАРИТА СКОМРОВА, ЕВГЕНИЯ КОЖЕБАТКИНА, ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО, СВЯТОСЛАВ ЛИПИНСКИЙ

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

ЮЛИЯ СТЕФАНИШИНА
Генеральный директор
ЕЛЕНА ПЕТРОВА
Директор по рекламе
АНАСТАСИЯ БОНДАРОВИЧ, ТАТЬЯНА БОРТНИК
Продажа рекламы
ЛИДА ТУРКОВСКАЯ
ЯРОСЛАВА ВАЩЕНКО
Маркетинг
НАТАЛИЯ ГОЛЕЦ
Координация рекламы
НАТАЛИЯ ХОМОРЕЦКАЯ
Печать
НАТАЛЬЯ СКРИПНИК
Координация печати
ПАВЕЛ ШЕРЕМЕТ
Руководитель отдела распространения
АНДРЕЙ РУДОЙ
Распространение
ЕЛЕНА СЕЛЕГА
Дизайн рекламы
ТАТЬЯНА САЕНКО, АЛЕКСАНДРА ДОГАДАЙЛО
Финансы
ЕВГЕНИЯ ФЕРДМАН
Юридическая поддержка
ОЛЬГА ТАРНОВЕЦКАЯ
Подписка

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
ХАРРИ-ПЕККА КАУКОНЕН, ХАЙКЕ РОЗЕНЕР

RODALE INTERNATIONAL
ROBERT NOVICK
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT & PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE
Executive Director, Business Development and Marketing
ANGELA KIM
Director, Business Development and Marketing
MARIA URSO
Assistant Director, Global Marketing
MOIRA O'NEILL
Financial Analyst
BURCU ACARLAR
International Business Development Coordinator
JOHN VILLE
Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO
Deputy Editorial Director, Women's Health and Prevention
VERONIKA TAYLOR
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
KARL ROZEMEYER
Content Manager
SAMANTHA QUISGARD
Assistant Editor
SHALENE CHAVEZ
Production Assistant

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

Australia IAN COCKERILL
Brazil SERGIO XAVIER
Bulgaria VLADIMIR KONSTANTINOV
China ZHOU SONG
Croatia ROBERT FRKOVIC
France PATRICK GUERINET
Germany MARKUS STENGLEIN
Greece VASSILIS GEORGAKAKOS
Hungary MÁTÉ PÁSZTOR
India AROON PURIE
Indonesia NINO SUJUDI
Italy AROON PURIE
Kazakhstan ANDREY MANUYLOV
Malaysia JOHN NG
Netherlands JAN PETER JANSEN
Philippines ALLAN MADRILEJOS
Poland KRZYSZTOF KOMAR
Portugal PEDRO LUCAS
Romania MIHAI GHIDUC
Russia KIRILL VISHNEPOLSKY
Serbia and Montenegro IVAN RADOJCI
Singapore KELVIN TAN
South Africa JASON BROWN
South Korea SEUNG KWAN PAEK
Spain JORDI MARTINEZ
Thailand CHATCHAWIN UNHANUN
Turkey FATIH BÜYÜKBAYRAK
United Kingdom TOBY WISEMAN
USA BILL PHILLIPS

Latin America
FRANCISCO CUEVAS
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURACAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

sanoma

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"

Тираж: 70 000 экземпляров.
Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором:
12.03.2014 г.

Допечатная подготовка:
Diyes: Киев, ул. Киквидзе, 18

Печать:
ООО "Колор Консалтинг":
Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж

Адрес для писем читателей в редакцию:
mens@sanoma.com.ua

Отдел рекламы:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-60-49

Отдел распространения:
тел.: (044) 390-58-70,
тел.: (044) 238-60-48,
факс: (044) 238-27-23

© 2014 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 11, 15, 19, 25, 31, 37, 43, 47, 49, 81, 89, 115, 117, 123, 124.

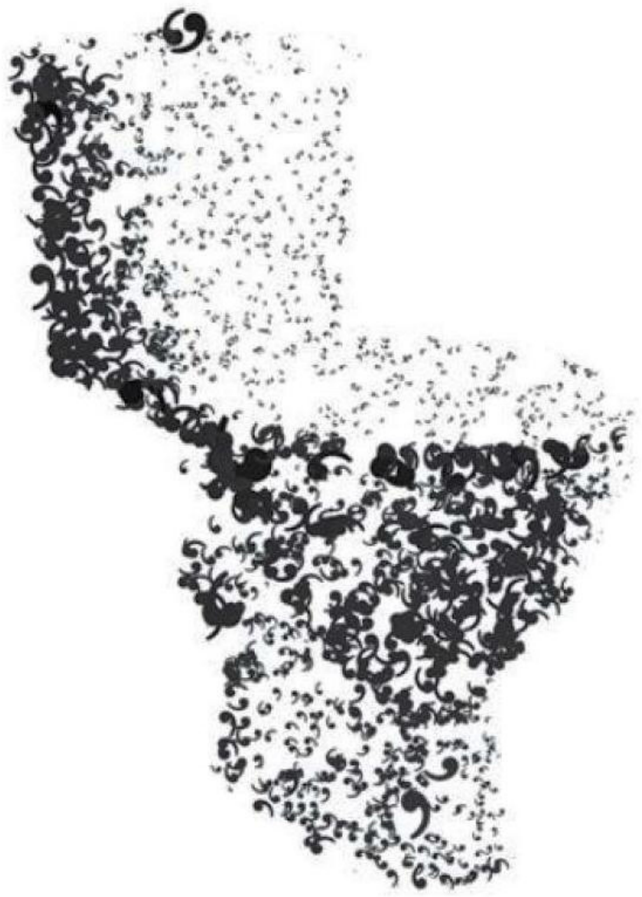
МЕЛОЧИ

НЕКОТОРЫЕ ИСТОРИКИ ПОЛАГАЮТ, что одной из причин Сипайского восстания 1857 года был патрон к винтовке Энфилда. Перед загрузкой в ствол пороха и пули его необходимо было надкусить. Плевое дело, казалось бы, только вот патрон этот был пропитан смесью говяжьего и свиного жира, а колониальные войска в ту пору комплектовались в основном из мусульман и приверженцев индуизма, так что совать себе эту гадость в рот не хотели ни одни, ни другие: корова для индусов — священное животное, а свинья для мусульман — нечистое. Одним ловким движением мудрые британские колонизаторы настроили против себя всех, и разгребать последствия им пришлось вплоть до апреля 1859-го.

Существует версия, что причиной Всероссийской стачки 1905 года был вообще пустяк — простой знак препинания, так называемая "сытинская запятая". Московский книгоиздатель Иван Дмитриевич Сытин умел считать деньги. И как-то раз он подсчитал, что если платить наборщикам типографии только за буквы, без знаков препинания, то можно сэкономить ни много ни мало, а целых 12%. Своему открытию Иван Дмитриевич был несказанно рад, но рабочие его радости не разделили. Началась стачка, к которой присоединились рабочие других фабрик и заводов. И понеслась.

Неизвестно, что будут говорить об украинской революции 2014 года лет через сто, но, вполне возможно, одной из ее причин назовут мифический золотой унитаз.

Будь внимателен к мелочам, дорогой читатель. К количеству триглицеридов в крови (стр. 65), разминке перед жимом лежа (стр. 104), рецепту правильного смузи (стр. 49). Кто знает, какую роль они могут сыграть впоследствии.



Дмитрий Прибытько,
главный редактор

4 ФАКТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Если ты решил вывести кого-то на чистую воду, знай: видеозвонок — лучший способ заставить врун вытащить скелет из шкафа.
СТР. 18

Широколицый мужик имеет больше шансов понравиться женщине во время короткой первой встречи и стать партнером в скоротечных, ни к чему не обязывающих отношениях.
СТР. 21

Успех в профессиональном серфинге имеет конкретный денежный эквивалент. Приз за первое место на этапе чемпионата мира — в среднем $75 тыс. (а в годовом календаре 11 таких этапов).
СТР. 40

Ежедневные 10 мг магния на каждый кг твоего веса повысят содержание тестостерона в твоем организме независимо от того, занимаешься ты спортом или нет.
СТР. 62

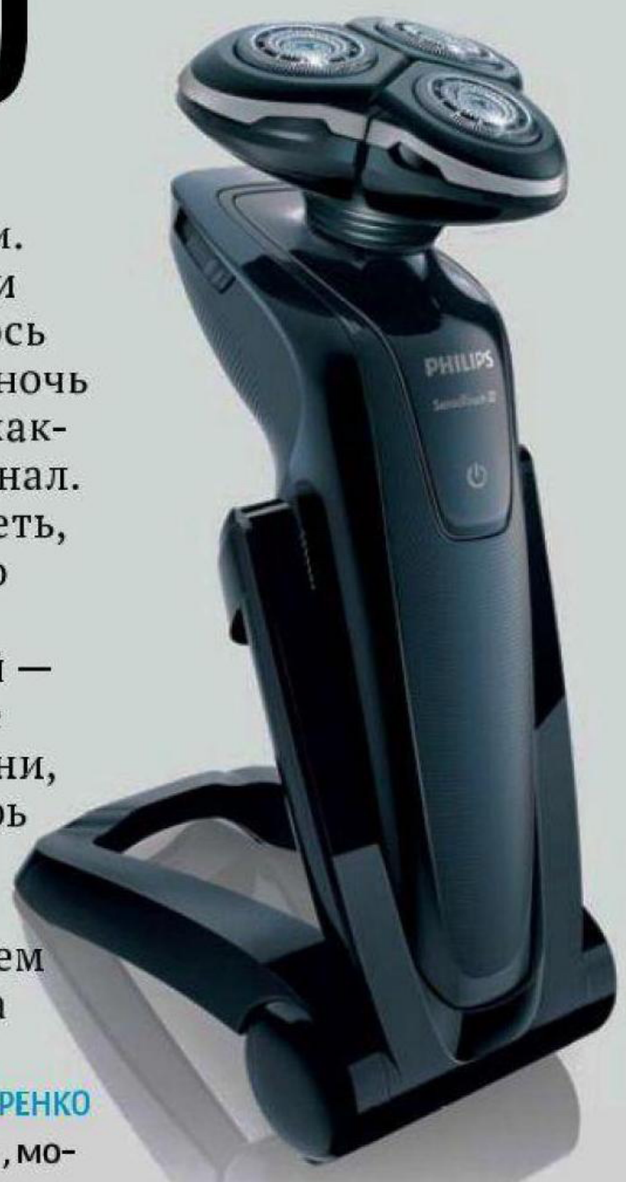
ПИСЬМО МЕСЯЦА

НЕ ВПУСТУЮ

Два месяца назад в моей квартире случился пожар. Все сгорело, и я сам чудом остался жив. Это пережить было очень трудно психологически. Лежа в больнице, поначалу я даже не мог подойти к окну, чтобы посмотреть на мир, и мне оставалось только каждый раз возвращаться мысленно в ту ночь и в те минуты, когда я чуть не умер. Чтобы хоть как-то меня отвлечь, девушка принесла мне ваш журнал. Благодаря ему я смог, не вставая с кровати, увидеть, сколько всего есть замечательного и интересного в жизни, сколько нужно успеть сделать. Ваш журнал стал для меня символом новой — лучшей — жизни. После того как я вышел из больницы, мне больше не хотелось терять ни минуты своей жизни, которая могла в любой момент оборваться. Теперь я планирую каждую секунду своего дня, чтобы не потратить ее впустую.

В конце хочу выразить странное пожелание всем читателям МН: чувствуйте смерть рядом — тогда ваша жизнь станет слаще.

СЕРГЕЙ НЕСТЕРЕНКО



МН: Надеемся, наш подарок — электробритва Philips SensoTouch 3D, модель RQ1250/16 — поможет тебе сэкономить немало драгоценных минут.

мені мотивацію. Я відкрив для себе нові методики тренувань та цілу купу нових вправ з бодібілдингу. Вичитав та втілив у життя майже всі рецепти. Але після прочитаного номеру за грудень з Іллею Квашею на обкладинці мене дуже здивувало "Письмо месяца". Головний герой розповів свою історію, наскільки він непунктуальна людина, яка завжди всюди запізнюється, що абсолютно не викликає поваги. А йому ще й дають подарунок у вигляді класного годинника. Обґрунтуйте, за що подарунок? Мені здається що пунктуальні люди заслуговують на подарунок більше.

АДРІАН БАДЮК

МН: Пунктуальність — це вже подарунок, а непунктуальність — суцільні клопоти. Треба ж спробувати людині якось допомогти, нє?

Работа над ошибками

Журнал за март 2014-го — ошибка в колонке про печень: чтобы приготовиться к предстоящей нагрузке ("бей или беги"), печень начинает перерабатывать в глюкозу запасенный гликоген (а не глицин, как написано у вас).

ПАВЕЛ ЛЕБЕДЕНКО

МН — и в армии МН

Это случилось, когда я служил в рядах вооруженных сил. В армии у меня не было возможности читать журнал, так как у нас в роте строго запрещали любую литературу, кроме военной. Службу я нес с радостью, стараясь быть всегда первым, но однажды, после очередного выезда на полигон, я угодил в госпиталь. Там было скучно — кроме двух каналов на ТВ, никаких развлечений. И тут я вспомнил, что на гражданке очень любил МН. Свежий номер я купил на следующий день и с радостью его прочитал. Вскоре меня, уже здорового, вернули в часть, но журнал я привез с собой. В общем, спустя две недели МН прочитало полроты. Но один из товарищей зачитался так, что не заметил, как к нему подошел ротный. Ротным у нас был молодой старший лейтенант. Он взял журнал, пролистал и сказал: "Изъять бы его у тебя, но июнь я уже прочел". Оказалось, что наш ротный тоже любитель МН, он даже разрешил нам покупать и читать остальные номера, сказав, что там есть много полезного и для военного, но при этом предупредил, чтобы он этого не видел. Позже мы скидывались и покупали свежий номер каждый месяц, пока не ушли на дембель. Продолжайте в том же духе, даже армейские офицеры находят в вашем журнале много полезного.

НИКОЛАЙ

МН: Чем больше в армии МН, тем крепче наша оборона!

Подарунок з натяком

Перш за все хочу почати з того, що читаю ваш журнал з 2006 року. В кімнаті відведена окрема поличка для колекції всіх номерів. За цей період почерпнув для себе неймовірну кількість корисної інформації. Читати з журналу набагато цікавіше, ніж з Інтернету. Завдяки вам ніколи не полишав тренуватися. Кожного нового місяця ваш журнал давав

Настольный мотиватор

Мне 29, и со спортом я на "ты". Вы в этом не последнюю роль сыграли, за что снова спасибо. Но есть одна проблема: занимаешься от недели к неделе, выполняешь поставленные цели, все супер, есть результат... и потом вдруг приходит она — лень! Думаешь, что и так многого добился, хорошее тело и состояние души, друзья, девушка, все в восторге. И вот ты просыпаешься утром, смотришь в зеркало и понимаешь, что все изменилось. Кубики пресса, ау, где вы? От бывшего рельефа осталось только подобие. И снова все сначала. Зал! Зал! Зал! Дорогой МН, нужна мотивация от месяца к месяцу. Если не вы, то кто?

БОГДАН ВЛАДИМИРОВИЧ

ULYSSE NARDIN

SINCE 1846 LE LOCLE - SUISSE

Улісс Нардан з 1846 року. Ле-Локль – Швейцарія

Марін Хронометер Мануфактур

НОБЛЕСС. Дабл ю енд Джей. ДЕЛЮКС.

MARINE CHRONOMETER MANUFACTURE

Мануфактурний хронометр з кремнієвими технологіями.

Автоматичний механізм. Водонепроникність до 200 м.

Корпус з 18-каратного рожевого золота. Можливий варіант

з ремінцем із шкіри або золотим браслетом.

WWW.ULYSSE-NARDIN.COM

NOBLESSE®

ЕКСКЛЮЗИВНИЙ ДИСТРИБ'ЮТОР

Київ. Бутік NOBLESSE. W&J, Городецького вул., 17;
Бутік DELUXE, Червоноармійська вул., 77;
Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 114;
Галерея NOBLESSE, Червоноармійська вул., 2.
Харків. Галерея NOBLESSE, Сумська вул., 73.
Донецьк. «Де Гранд», Гурова пр-т,13.
Одеса. Галерея NOBLESSE, Катеринінська вул., 6;
Бутік NOBLESSE, галерея «Сады Победы», 10 Квітня пл.
Дніпропетровськ. Галерея NOBLESSE, Карла Маркса пр-т, 55.
Запоріжжя. Галерея NOBLESSE, Леніна пр-т, 234.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Вы столько раз писали, что кофе надо пить без сахара. Но я не могу себя отучить! Как быть?

КОСТЯ

КЕННЕТ ДЭВИДС, РЕДАКТОР САЙТА О КОФЕ COFFEEREVIEW.COM

Первым делом переключайся на кофе средней или слабой обжарки. Такой сам по себе имеет сладость во вкусе, в отличие от горьких зерен сильной обжарки. А затем каждую неделю уменьшай на четверть количество сахара, который ты обычно кладешь, и через 28 дней ты попробуешь кофе без сахара. Так ты постепенно приучишь свои вкусовые рецепторы обходиться без сладости. Наслаждайся здоровым кофе!

Я никак не пойму, вот эти йогурты, которыми заставлены магазины, они хоть немного полезны или нет?

ИВАН

СЬЮЗАН КЛЕЙНЕР, СПОРТИВНЫЙ ДИЕТОЛОГ

Не все, конечно. Ищи обезжиренный и без всяких химических вкусовых добавок — он поможет тебе оставаться подтянутым и плюс ко всему укрепит кости: в 250-граммовой упаковке содержится 415 мг кальция. А чтобы съесть столько безвкусного йогурта, наполни его натуральными увкуснителями: хлопни туда 1 ст. л. арахисовой пасты, 1 ч. л. порошка какао и 1 ч. л. сахара или сахарозаменителя. Так твой йогурт еще и полезнее станет: паста заряжена протеином, а какао — антиоксидантами.

Моя девушка говорит, что у нее слишком большая грудь и поэтому соски нечувствительны. Такое возможно?

АЛЕКСЕЙ

ДЕББИ ХЕРБЕНИК, СЕКСОЛОГ УНИВЕРСИТЕТА ИНДИАНЫ, США

Да, конечно. Грудь 3-го размера и выше менее чувствительна, чем меньшая по размеру. Нервные волокна в большой груди имеют ряд повреждений, что связано с растяжением кожи и соединительных тканей. Впрочем, не отчаивайся. Если твоя подруга не против экспериментов, используй на ее сосках увеличивающее чувствительность массажное масло. Если против — переключайся с сосков на северные части ее груди, она оценит. Наконец, не забывай, что, кроме груди, у нее есть остальное тело — исследуй его.

"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

Мой босс — женщина. Она мне несимпатична, и на свидание я бы ее не позвал, но иногда аж скулы сводит, как хочется с ней заняться сексом. Прямо на ее столе. У меня проблемы?

АРТЕМ

Похоже, твоя проблема в том, что ты не принимаешь женщину как руководителя. Твоя фантазия о сексе с ней говорит о том, что таким образом ты хочешь показать ей, кто здесь на самом деле босс. А если ты используешь секс как способ доминировать, значит у тебя могут быть проблемы и побольше. Сходи-ка к психологу.

● НЕНОРМАЛЬНЫЙ ○ НОРМАЛЬНЫЙ

В ходе ссоры толкнул подругу, она ударилась о мебель. Угрожает судом. Каким может быть наказание?

АНОНИМ

ИРИНА КУШНИР, ЮРИСТ

Во-первых, тебе должно быть как минимум стыдно. Во-вторых, твоя подруга вправе обратиться в суд с просьбой о возбуждении уголовного (да, уголовного!) дела по ст. 125 УК Украины "Умисне легке тілесне ушкодження", которая предусматривает ответственность за нанесение побоев или совершение иных насильственных действий. Карается "штрафом до п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, або громадськими роботами на строк до двохсот годин, або виправними роботами на строк до одного року". На практике все, как правило, заканчивается штрафом. На судебном заседании твоя подруга представит свои доказательства, например медсправку; ты, в свою очередь, представишь возражения. У тебя будет шанс с ней примириться — если она откажется от обвинения, дело прекратят. В противном случае у тебя будет судимость. И поделом, нечего девушек толкать.

У тебя остались вопросы? Спроси наших экспертов
mens@sanoma.com.ua

Мне действительно надо лакать воду весь день, чтобы мой организм работал как надо?

ЖЕНЯ

ЛЕСЛИ БОНЦИ, ГЛАВНЫЙ ДИЕТОЛОГ ЦЕНТРА СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ УНИВЕРСИТЕТА ПИТТСБУРГА

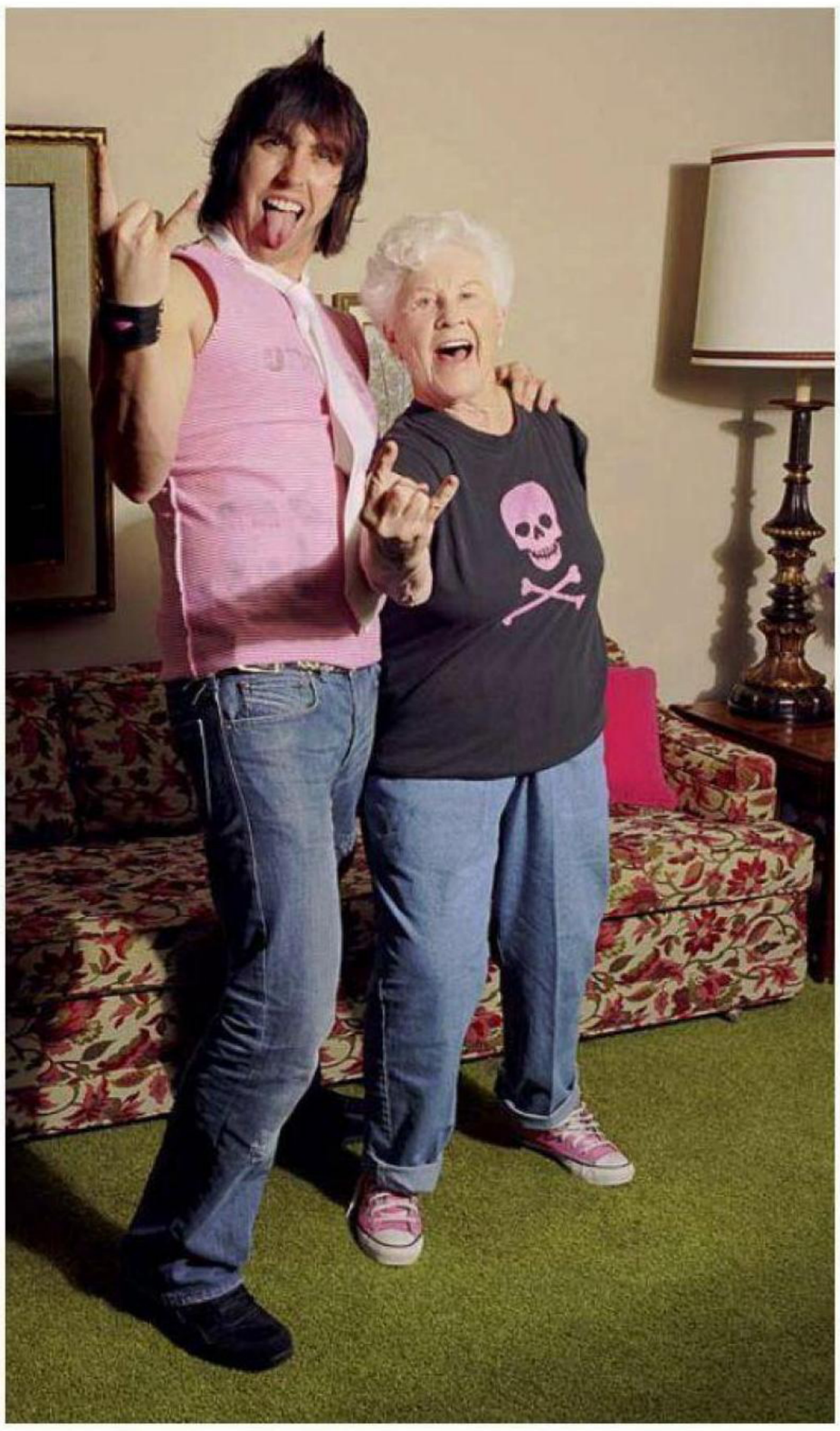
Чтобы твой организм работал оптимально, ему, безусловно, требуется не меньше 2–3 литров воды в сутки (в зависимости от твоей массы и режима). Другое дело, что необязательно столько выпивать. Вода содержится в еде вместе с антиоксидантами и необходимыми тебе минералами. Примерно 20% необходимой нормы влаги ты буквально можешь съесть. Налегай на богатые H_2O продукты — ищи список ниже. Они низкокалорийны, так что ты еще и сбросишь пару лишних кило. Проценты показывают содержание воды от массы продукта.

И ПОЕЛ, И ПОПИЛ

Нарежь и перемешай в миске огурец, морковь, редис и сельдерей.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ



Мне 22, работаю, живу с мамой и бабушкой — ни квартиры, ни денег толком. Стоит ли заводить отношения?

ДМИТРИЙ

Проживание с родителями ты описываешь так, словно это тяжелая степень инвалидности... Все окей, большинство проходит через этап коммунально-бытовой неустроенности. Но это не значит, что хомосапиенсам не положено завязывать отношения, в том числе и серьезные, до тех пор пока они не обзаведутся отдельной ж/п и не решат все свои ф/п. И ты будешь полным балбесом, если даже не попробуешь.

Моя девушка начала работать и стала реже ходить в душ. Я начал чувствовать неприятный запах у нее в зоне бикини. Как ей мягко об этом намекнуть?

ДИМА ВОЛКОВ

Зная, как болезненно девушки обычно относятся к подобным, даже самым деликатным, намекам, проще было бы, наверное, посоветовать тебе нацепить прищепку на нос. Но если сложности тебя не пугают, попробуй, например, взять за правило готовить к ее возвращению с работы ароматную ванну с пеной, свечами и Синатрой в качестве аккомпанемента. Едва ли тебя заподозрят в чем-то нехорошем — скорее уж решат, что это у тебя предвесеннее обострение романтизма. И кстати, ничто тебе не мешает составлять девушке компанию — заодно проконтролируешь, чтобы она не халтурила, а намывалась до хруста. Но вполне возможно, что ты зря плохо думаешь о своей девушке. Она вовсе не неряха, а просто подцепила какую-то венерическую заразу (что порой случается при выходе на новую работу, особенно когда босс — вылитый Мэттью Макконахи). Потому что один из стандартных признаков множества ЗППП — как раз таки неприятный запах.

Как только я начинаю проявлять к девушкам чувства (отправлять СМС типа “я люблю тебя” или “я скучаю”), они сразу отдаляются. Что не так?

ЖЕНЯ

Предположу, что дело не в твоих признаниях и СМС, а в их количестве и качестве, в частности — степени приторности. Мужчина, даже отчаянно влюбленный, не должен превращаться в смесь кокер-спаниеля и еврейской мамаши. А судя по тому, как девушки мгновенно отмораживаются, ты, поддавшись чувствам, именно в такое существо и мутируешь — начинаешь перебарщивать с сюсюканьями, душить их заботой и т.д. Мой тебе совет: держи себя в руках. И прежде чем отправить очередное “Мой сладенький пупсичек надел шарфик?”, досчитай до десяти, сделай несколько глубоких вдохов, ну или, например, можешь потискать котенка — чтобы дать выход нахлынувшим чувствам. Сдержанность (не путать с холодностью и эмоциональной импотенцией), как ни крути, мужчине больше к лицу, чем всякие мимими.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mens@sanoma.com.ua

Сотрудники Университета Брунеля (Великобритания) опросили 1000 женщин на предмет того, какой цвет волос у мужчин кажется им наиболее привлекательным. Вот что они узнали.

37%
ВЫБИРАЮТ БРЮНЕТОВ

29%
БЕЗ УМА ОТ ТЕМНО-РУСЫХ

16%
НРАВЯТСЯ БЛОНДИНЫ

2%
ПРЕДПОЧИТАЮТ РЫЖИХ

Ученые говорят, секрет прост: партнеры с темными волосами ассоциируются у девушек со средиземноморскими мужчинами, имеющими репутацию темпераментных любовников.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

DIE MARKE DER VERBINDET

ROY ROBSON

Німецький одяг для чоловіків

КИЇВ:
ТРЦ «Оушн Плаза», вул. Горького, 176
тел. (044) 591-38-06
ТРЦ «Більшовик», вул. В.Гетьмана, 6
тел. (044) 200-15-84
ТРЦ «Глобус», вул. Інститутська, 2
тел. (044) 371-18-36
Аутлет-центр «Мануфактура»
с. Ходосівка, Обухівське шосе-2
тел. (044) 200-98-64

ДОНЕЦЬК:
ТРЦ «Донецьк-Сіті», вул. Артема, 130
тел. (062) 206-62-66

ДНІПРОПЕТРОВСЬК:
ТРЦ «Пасаж», пр. К.Маркса, 50
тел. (056) 376-08-53

ОДЕСА:
ТРЦ «Рів'єра", смт. Фонтанка
тел. (048) 796-52-13

ЛЬВІВ:
ТРЦ «King Cross Leopolis»
с. Сокільники, вул. Стрийська, 30
тел. (032) 232-81-43

МАРІУПОЛЬ
ТРЦ «Порт-Сіті»
Володарське шосе, 2
тел. (062) 941 92-96

ХАРКІВ:
ТРЦ «Караван», вул. Героїв Праці, 7
тел. (057) 728-13-50

ПОЛТАВА:
вул. Котляревського, 15
тел. (0532) 508-431

ЧЕРКАСИ:
ТД «Манн», вул. Б.Вишневецького, 47
тел. (0472) 54-67-67

www.royrobson.com.ua

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Рацион

_КОМАНДА:
ИНСТИТУТ ИМ. ЛАЙНУСА ПОЛИНГА (США)

_ПОДОПЫТНЫЕ:
МЯСОЕДЫ

_ТЕСТ: ИЗУЧИТЬ ПОТЕНЦИАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ СНИЖЕНИЯ РИСКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИЗМЕНЕНИЙ РАЦИОНА

Добавь шпинат к стейку, чтобы не заболеть

Ты не зря любишь стейки — они помогают тебе строить мышцы, повышают фертильность и поддерживают иммунную систему. Но у красного мяса есть и "темная сторона": поедая его в больших количествах, ты подвергаешься риску заработать рак. На радость всем нам ученые обнаружили простой и доступный способ побороть неприятный эффект: ешь корову с гарниром из шпината. Исследователи обнаружили, что шпинат превосходно справляется с канцерогенными свойствами мяса, почти вполовину снижая риск развития рака толстой кишки. Так что теперь жуй свой стейк спокойно — только не забывай доесть и зелень.

БЮЛЛЕТЕНЬ

_Секс

_КОМАНДА:
УНИВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ХОПКИНСА (США)

_ПОДОПЫТНЫЕ:
3237 ЧЕЛОВЕК

_ТЕСТ: ИССЛЕДОВАТЕЛИ АНАЛИЗИРОВАЛИ СВЯЗЬ ЭМПАТИИ И СЕКСУАЛЬНОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ

Разговаривай, чтобы испытать больше оргазмов

Мы нисколько не сомневаемся: ты тщательно следишь за тем, чтобы подруга вылезала из постели на трясущихся от оргазмов ногах. А теперь пора подумать о себе. Слышал такое слово, как "эмпатия" (ну или просто — теплое и участливое отношение к другому лицу)? Американские ученые проверили и подтвердили: чем более по-человечески ты общаешься с партнершей вне пределов спальни (сопереживаешь ее проблемам, разговариваешь на интересные ей темы, просто хвалишь), тем больше она будет стараться для тебя ночью. Так что в следующий раз, когда она с глазами на мокром месте будет рассказывать тебе, как у них в офисе откинулась морская свинка, не хохочи, а сочувственно кивай головой. И выясни, как звали свинку.

Используй видеозвонок, чтобы выяснить правду

_КОМАНДА:
УИЧИТСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ (США)

_ПОДОПЫТНЫЕ:
170 СТУДЕНТОВ

_ТЕСТ: СТУДЕНТЫ ПРОВОДИЛИ ФИКТИВНЫЕ БИРЖЕВЫЕ СДЕЛКИ ПО ТЕЛЕФОНУ, ВИДЕОЗВОНКУ ИЛИ ОБМЕНИВАЯСЬ ТЕКСТОВЫМИ СООБЩЕНИЯМИ

Если ты решил вывести кого-то на чистую воду, знай: видеозвонок — лучший способ заставить оппонента вытащить скелет из шкафа. И вот как это выяснили ученые. Волонтерам предложили разделиться на "брокеров" и "покупателей", чтобы разыграть несколько биржевых сделок одним из четырех способов: при личной встрече, посредством видеозвонка, по обычному телефону или перекидываясь текстовыми сообщениями. При этом "брокеры" знали, что акции, которые они пытаются впарить "покупателям", вскоре упадут в цене вдвое. И вот новость: 95% "покупателей", общавшихся с "брокерами" по скайпу, смогли разгадать, что их пытаются наколоть. Те же, кому выпали другие способы коммуникации, больше чем в половине случаев купили негодные акции. Эффект, который создается при видеосвязи, ученые назвали эффектом прожектора — абонент ощущает себя под пристальным вниманием и не может солгать.

PAUL & SHARK
yachting

Київ: вул. Хмельницького, 32, т. (044) 288-27-67; вул. Басейна,4, ТЦ “Мандарин Плаза”, 3 пов., т. (044) 230-95-15
Одеса: вул. Рішельєвська,30 , т. (048) 73-73-999, пл. 10 квітня, галерея “Сади Перемоги”, 2 пов., т.(048) 738-44-55
Дніпропетровськ: пр. Карла Маркса, 67-Д, ТРЦ « Гранд Плаза» т. (056) 371 28 62
Харків: вул. Сумська, 124, т. (057) 700 10 92 **Ялта:** вул. Набережна Леніна, 11, т. (065) 423 03 20

Пол енд Шарк. Яхтінг

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

КАКОЙ КОШМАР

Женщины с готовностью становятся подопытными мышами, а мы стараемся извлекать из этого пользу. В подборке свежайших научных исследований в области женского пола — немного обнаженки, девичьи слабости и ночные кошмары.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЛЮБОПЫТНО

Ее ночные кошмары совсем не похожи на твои. Ученые из Монреальского университета набрали 572 добровольца и попросили их вести дневники сновидений. В итоге в распоряжении ученых оказалось порядка 10 000 снов, рассмотрев которые, исследователи констатировали: мужчин и женщин мучают разные кошмары. Расхожий женский страшный сон: ссора с реально знакомым человеком (с мужем, родственником, коллегой) в знакомых обстоятельствах; часто находится кто-то, кто готов помочь. Типичный мужской страшный сон: глобальное бедствие вроде войны, землетрясения или наводнения, все происходит в незнакомом месте в окружении незнакомых людей; как правило, помощи ни от кого ждать не приходится. По словам соавтора исследования Антонио Дзадры, такое различие можно объяснить привычной ролью женщины как налаживателя отношений в семье и в обществе и обычной ролью мужчины как оберегателя домашнего очага от внешних угроз — что и находит отражение в ночных кошмарах. Как бы то ни было, наши ужасы интереснее.

ПОЛЕЗНО

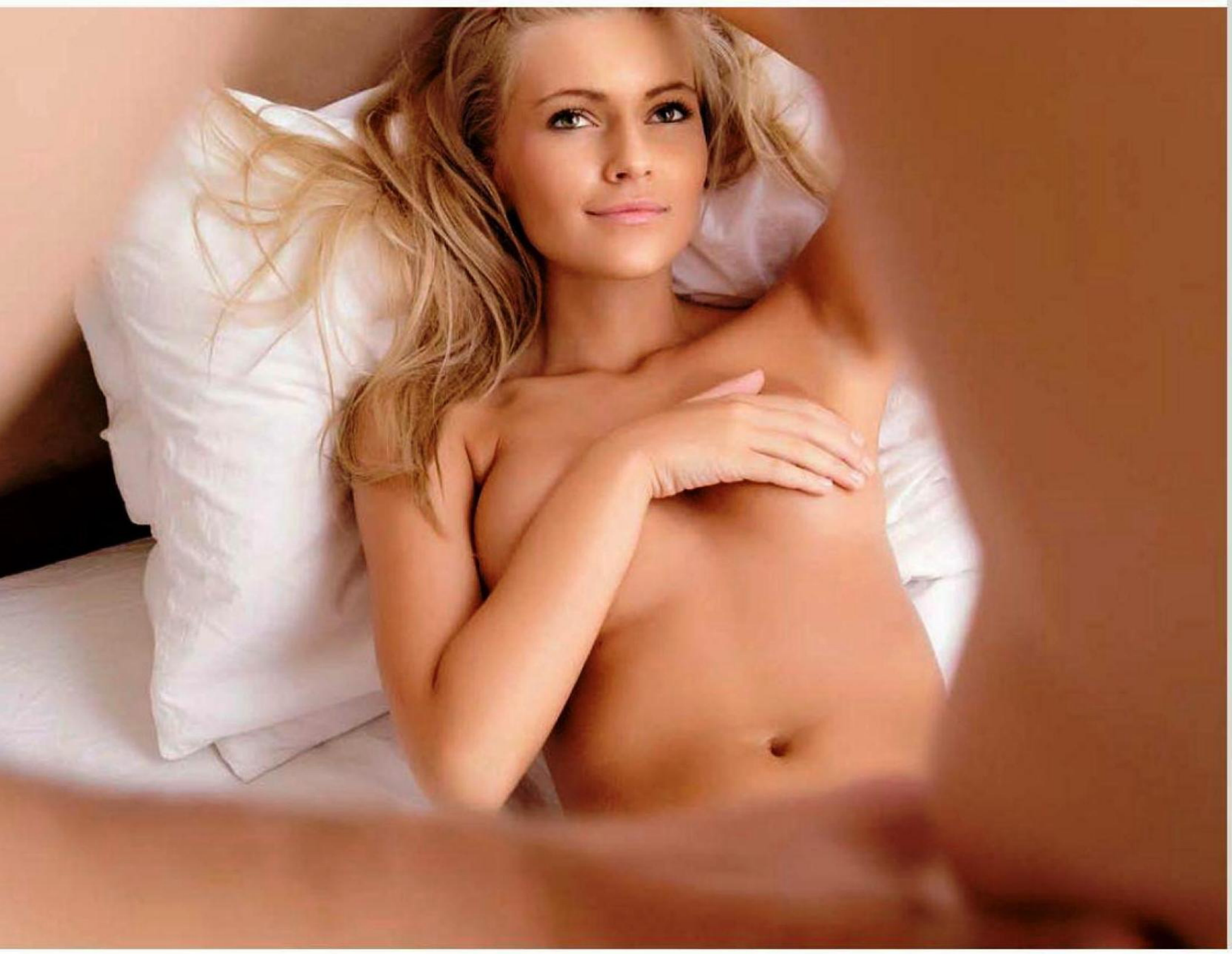
Широколицый мужик имеет больше шансов понравиться женщине во время короткой первой встречи и стать партнером в скоротечных, ни к чему не обязывающих отношениях. Это выяснилось в ходе научного эксперимента, авторы которого собрали 150 одиноких мужчин и женщин в возрасте от 18 до 32 лет и дали им пообщаться друг с другом в течение трех минут. Наибольший интерес у девушек и желание встретиться второй раз вызывали маскулинные, "доминантные" типажи (независимо от возраста), чьей отличительной чертой, как правило, было широкое лицо. Если ты узколиц, не волнуйся: те же самые женщины, как правило, не рассматривают своих широколицых избранников как будущих мужей, потому что считают их более агрессивными, что для веселой совместной жизни совсем не обязательно. А на следующей странице ты узнаешь, что еще девушкам кажется сексуальным в мужчине, если они хотят провести с ним не жизнь, а ночь.

ЗНАНИЕ МЕСЯЦА

Девушки в большинстве своем не любят, когда мужчина присылает им на телефон свои автопортреты однозначно сексуального толка, — об этом заявили 75% участниц исследования, проведенного порталом Match.com при содействии ученых из Ратгерского университета. 61% опрошенных сообщили, что даже целомудренные, одетые "селфи" их никак не радуют. А вот всякие приятные текстовые сообщения плюс смайлики-эмотиконы — это всегда пожалуйста, хоть в рабочее время.

Мужские достоинства

Борода не в моде. Татуировки почти никого не привлекают. Дорогие часы — понты. Девушек цепляют совсем другие вещи.



МАЛО ПИШЕТ, МНОГО ЛЖЕТ

Если ты предпочитаешь знакомиться в режиме онлайн, вот тебе полезная информация из журнала Communication (США). Ученые из Висконсинского университета в Медисоне проанализировали аккаунты пользователей различных сайтов знакомств и сравнили то, что там написано, с реальным положением дел. Многие люди привирают, когда пишут о себе, это не секрет. Ученые же нашли отличительные черты такой лжи. Если человек пишет неправду, он редко использует "я" ("люблю ходить в бассейн", а не "я люблю ходить в бассейн"); он скорее отрицает, нежели утверждает ("я не самый нелюдимый человек на свете" вместо "я довольно общительный"), и в целом пишет о себе немного: выдумывать сложнее, чем писать правду. Будь проницательнее.

У кого самые высокие шансы легко познакомиться с симпатичной барышней и провести с ней время по своему усмотрению? Заинтересовавшись этой темой, мы разместили на сайте дружественного журнала Women's Health большой опрос: "Ты свободна и готова на мимолетный роман. Что ты считаешь наиболее сексуальным в мужчине на одну ночь?" В опросе приняли участие 7588 девушек, каждая из которых могла выбрать любое количество предложенных ответов, чтобы составить портрет идеального мимолетного партнера. Вот что привлекает женщин больше и меньше всего.

ОПРЯТНОСТЬ, УХОЖЕННОСТЬ	63%
ОСТРОУМИЕ	50%
РОСТ ВЫШЕ СРЕДНЕГО	37%
ОТСУТСТВИЕ ЖИВОТИКА	35%
КРАСИВЫЙ ГЛУБОКИЙ ГОЛОС	33%
ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ	33%
ДЕМОНСТРАЦИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ	32%
КРЕПКАЯ ПОПА	26%
КРАСИВЫЕ РУКИ	25%
УМЕНИЕ ТАНЦЕВАТЬ	17%
ДОРОГАЯ МАШИНА	13%

ВОЛОСАТАЯ ГРУДЬ	11%
КРАСИВАЯ БРЕНДОВАЯ ОДЕЖДА	8%
ДОРОГИЕ ЧАСЫ	7%
КОСТЮМ	6%
ТАТУИРОВКИ	5%
ГОРА МЫШЦ	4%
СВЕЖИЙ МАНИКЮР	4%
БОРОДА	3%
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ	3%
ДЛИННЫЕ ВОЛОСЫ	2%
МУЖСКАЯ БИЖУТЕРИЯ (КОЛЬЦА, БРАСЛЕТЫ)	2%

P.S. ВЫБИРАЙ ТУАЛЕТНУЮ ВОДУ С НОТОЙ САНДАЛОВОГО ДЕРЕВА: ЭТОТ АРОМАТ ДЕЙСТВУЕТ НА ЖЕНЩИН КАК ФЕРОМОН

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Поднажми на паузу

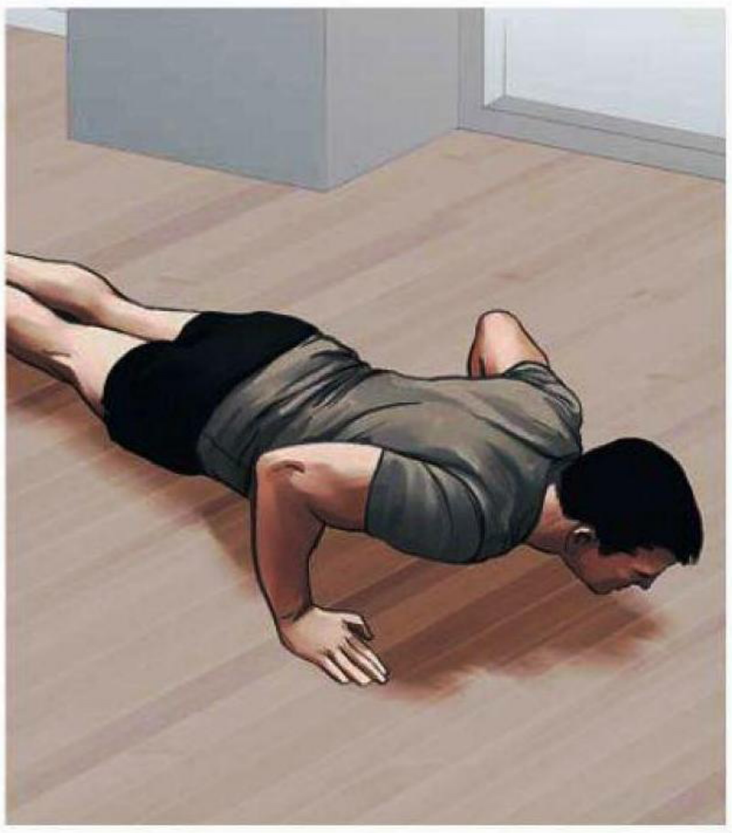
Прокачай свою выносливость с помощью этих простых, но эффективных изометрических упражнений.

ЭКСПЕРТ: ДЭВИД ДЖЕК, ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Не нам тебе рассказывать, в чем соль изометрических упражнений. Суть этой конкретной тренировки в том, чтобы замереть в самый напряженный момент каждого из трех хрестоматийных движений. Хотя бы раз в неделю находи время для изометрических испытаний, и ты хорошенько закалишь мышечную ткань не только для того, чтобы тренироваться с большим весом, но и для того, чтобы совершать большее количество повторов с ним.

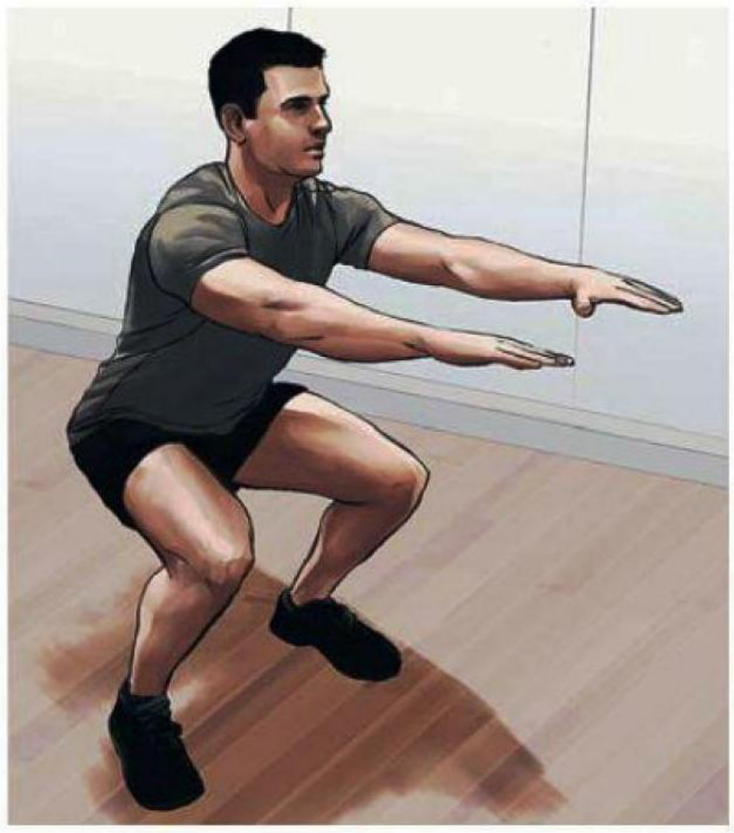
КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

Выполняй упражнения в произвольном порядке. Каждую "паузу" держи столько, сколько сможешь, потом без передышки переходи к следующему движению. Задача — добиться, чтобы на выполнение всех трех упражнений (без отдыха между ними) у тебя уходило не менее 5 минут.



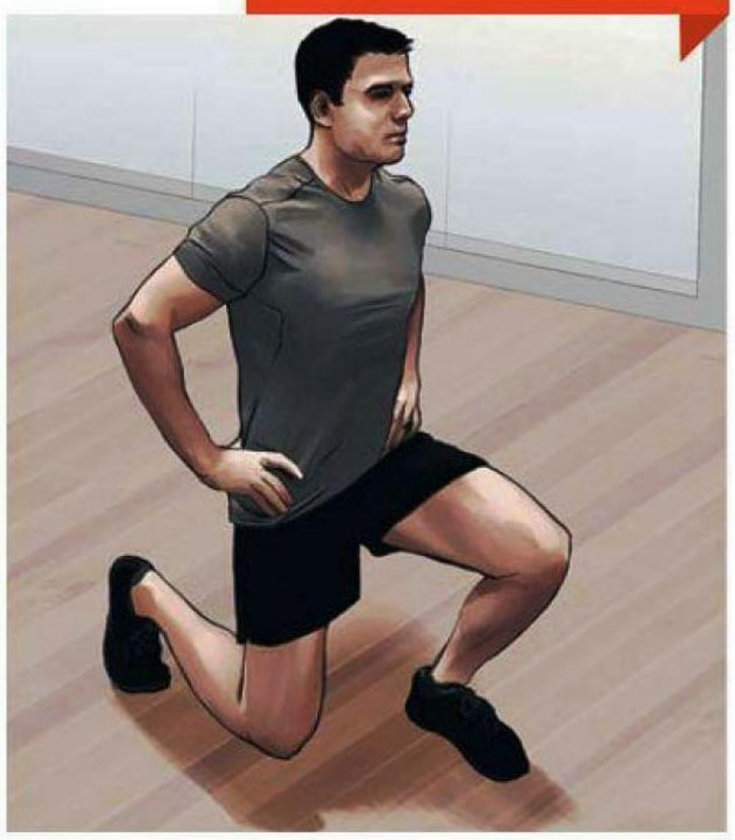
Изоотжимания

Прими позицию для отжимания: ноги вместе и вытянуты, прямые руки расставлены чуть шире плеч. Опусти корпус так, чтобы от груди до пола оставалось 2–3 см. Замри.



Изоприседания

Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед параллельно полу. Присядь так, чтобы бедра тоже оказались почти параллельны полу. В таком положении и оставайся.



Изосплит-присед

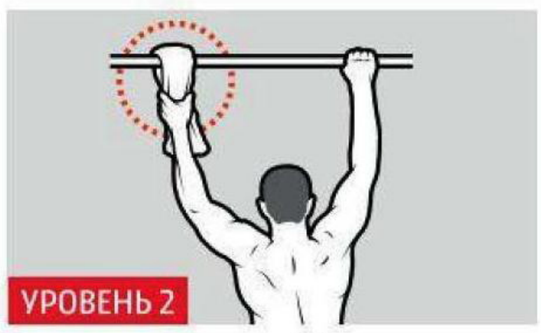
Встань, шагни левой ногой на 60–90 см вперед. Присядь так, чтобы правое колено было согнуто под углом 90°, но не касалось пола. Замри. Сделай то же самое, сменив ноги.

КРЕПЧЕ ДЕРЖИСЬ

Сильный хват — это не только штука, необходимая для выполнения упражнений с весом, но и вообще показатель твоей физподготовки. Проверь себя и поработай над собой, если нужно.

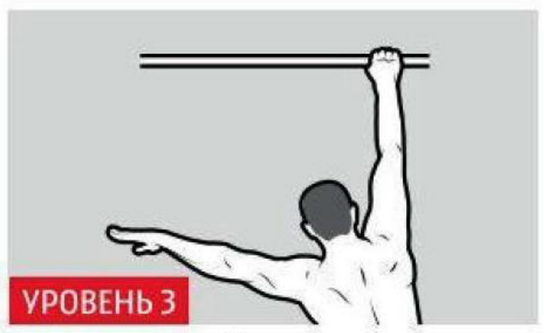
Вис на двух руках

Берись за перекладину хватом сверху, расстояние между ладонями — чуть больше ширины плеч.
ЗАДАЧА Продержаться на весу 3 раза по 1 минуте. Отдых между подходами — 2 минуты.



Асимметричный вис

Одной рукой ухватись за два свисающих конца полотенца. Другой берись за перекладину хватом сверху.
ЗАДАЧА Провисеть так 1 минуту, отдохнуть 2 минуты, поменять руки и провисеть еще 1 минуту.



Вис на одной руке

Ухватись за перекладину только одной рукой.
ЗАДАЧА Провисеть на одной руке 1 минуту, отдохнуть 1 минуту и продержаться на другой руке еще 1 минуту.

ЭКСПЕРТ: БИДЖЕЙ ГАДДУР, СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО СИЛОВОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗПОДГОТОВКЕ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: OWEN FREEMAN, +ISM

P.S. ДОКАЗАНО, ЧТО ЛЮБАЯ РИТМИЧНАЯ МУЗЫКА ОДИНАКОВО СПОСОБСТВУЕТ ТРЕНИРОВКЕ: И ДЭТ-МЕТАЛ, И КЭТИ ПЕРРИ

Просто добавь воды

Бывают случаи, когда мивина незаменима: вскрыл упаковку, залил кипятком, съел, сыт. Именно для таких случаев мы предлагаем тебе самодельную высокобелковую версию быстрого обеда.

ЭТО ХОРОШО

Стандартный обед в пластиковой таре из магазина может быть вполне безобидной смесью сушеного мяса и углеводов, но вот содержащиеся в нем усилители вкуса (вроде адской дозы глутамата натрия) все портят: во-первых, из-за них тебе хочется есть еще и еще, независимо от степени насыщения, во-вторых, есть научные доказательства того, что регулярное потребление глутамата натрия может привести к избытку жировой ткани и нарушениям сна. В твоем же наборе пресловутый усилитель вкуса встретится только в бульонном кубике — и его там точно меньше, чем в покупном быстром обеде.

ЭТО БЫСТРО

Вскипяти воду (потребуется примерно 150 мл), залей в контейнер, наполненный ингредиентами в нужном порядке, накрой крышкой и дай обеду настояться в течение 5 минут. Сними крышку, перемешай. Перед тобой обед — или ужин, — который способствует росту мышц (а не живота) и никак не покушается на качество твоего сна.

ЭТО НАДОЛГО

Понравилось? Заготовь все составляющие на несколько дней вперед — разложи их (кроме курицы) по контейнерам и просто бери новую порцию, когда потребуется. Курицу добавляй в последний момент, перед тем как залить кипяток. В ожидании своего часа такие заготовки могут храниться в холодильнике в течение недели.

НА 1 ПОРЦИЮ ПОТРЕБУЕТСЯ

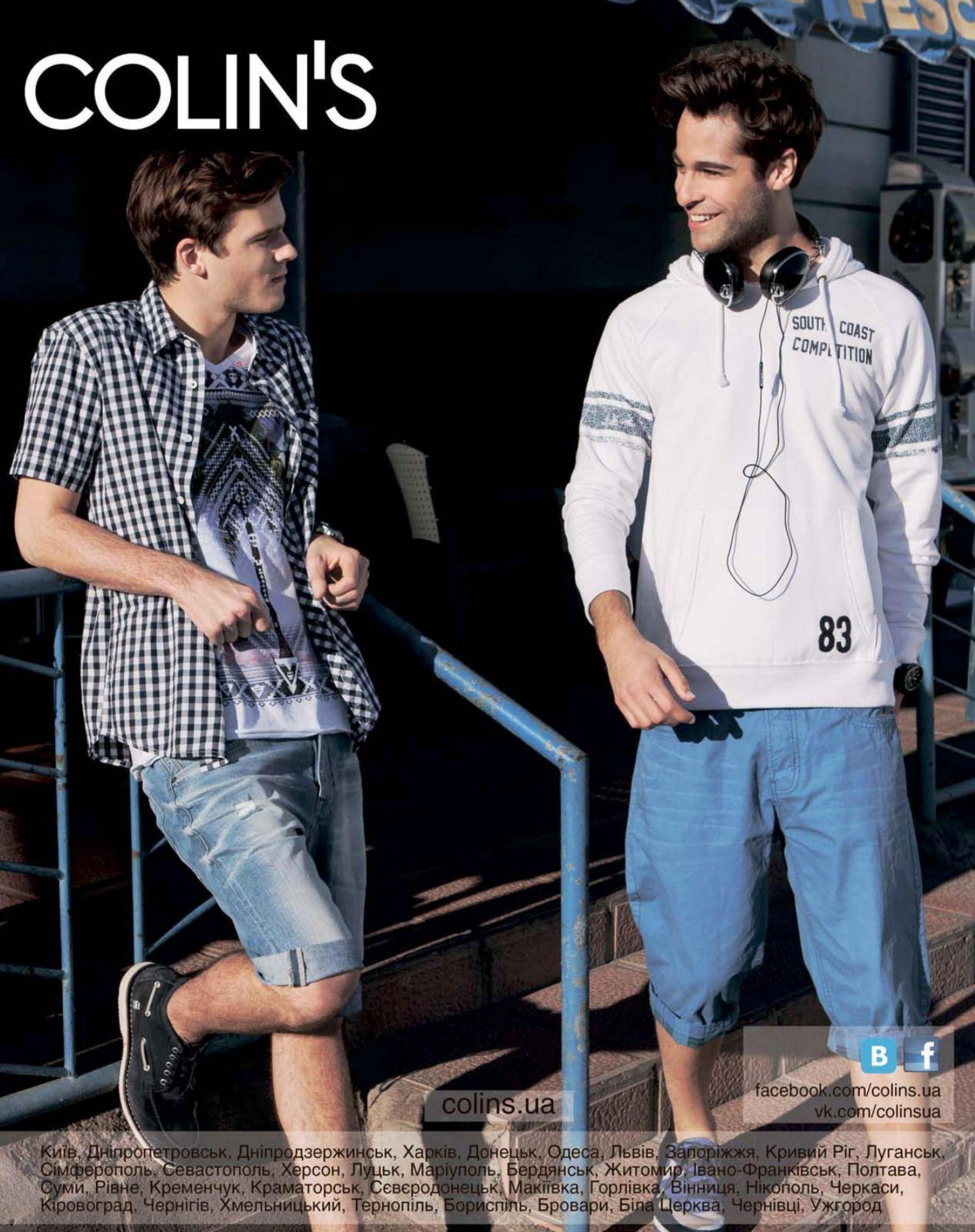
- ½ небольшой куриной грудки (вареной, жареной или копченой, без кожи), порежь
- ⅓ стакана кускуса (заранее варить не надо)
- ½ бульонного кубика, покроши
- 1 ч. л. соевого соуса (полезнее — несоленый)
- 1 небольшой зубчик чеснока, измельчи
- 2 ст. л. консервированного или замороженного горошка
- 2 ст. л. консервированной или замороженной кукурузы

	Обед от МН	Типичная лапша
БЕЛОК	62 г	8 г
ЖИР	7 г	14 г
ККАЛ	500	400

P.S. КРЫСЫ, КОТОРЫХ В ТЕЧЕНИЕ ПОЛУГОДА ПЕРЕКАРМЛИВАЛИ ГЛУТАМАТОМ НАТРИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ ХИРОСАКИ, ОСЛЕПЛИ

ФОТО: DAN MATTHEWS

COLIN'S



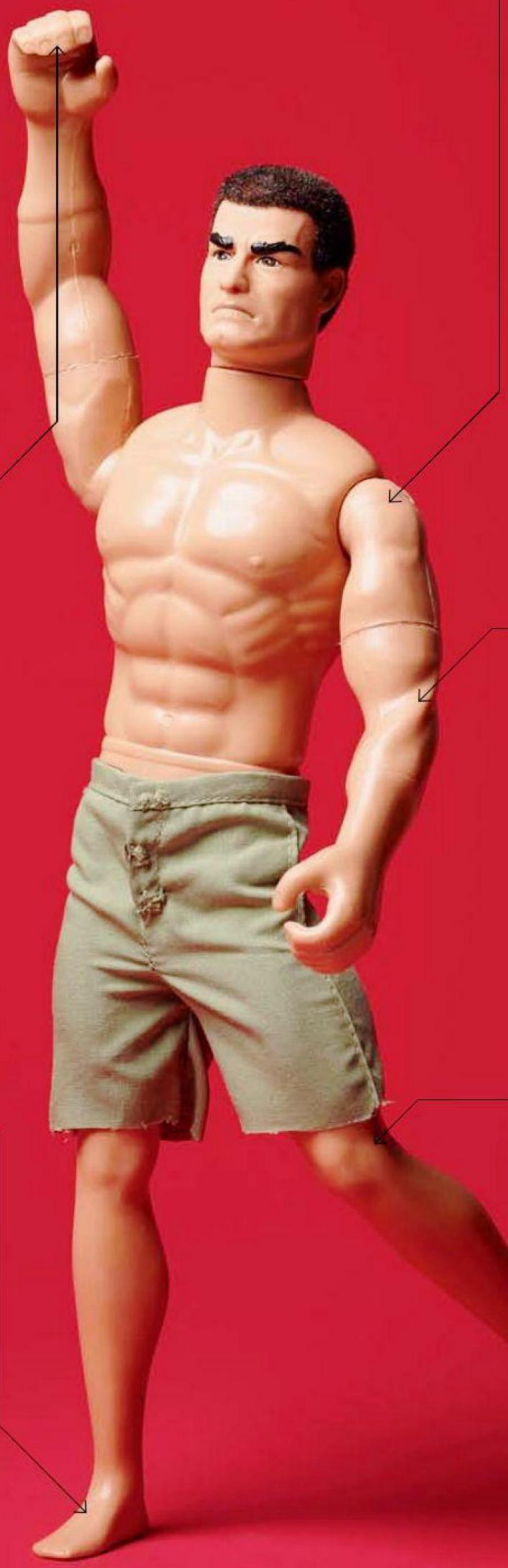
colins.ua

facebook.com/colins.ua
vk.com/colinsua

Київ, Дніпропетровськ, Дніпродзержинськ, Харків, Донецьк, Одеса, Львів, Запоріжжя, Кривий Ріг, Луганськ, Сімферополь, Севастополь, Херсон, Луцьк, Маріуполь, Бердянськ, Житомир, Івано-Франківськ, Полтава, Суми, Рівне, Кременчук, Краматорськ, Сєвєродонецьк, Макіївка, Горлівка, Вінниця, Нікополь, Черкаси, Кіровоград, Чернігів, Хмельницький, Тернопіль, Бориспіль, Бровари, Біла Церква, Чернівці, Ужгород

СУСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Боль в суставе не должна загнать тебя на скамейку запасных игроков. Будь всегда в строю, следуя нашим советам, и вовремя распознай поломку, если она все-таки случится.



ТЕНДИНИТ

Воспаление сухожилий, с помощью которых мышцы крепятся к твоим костям. Самую сильную, ноющую боль обычно ощущаешь ночью. "Главная причина тендинита — изнашивание ткани сухожилий, причиной которого могут стать либо занятия спортом, либо связанное с нагрузкой хобби, либо работа", — объясняет Теодор Блейн, профессор реабилитационной медицины Йельской медицинской школы.

Профилактика "Лучший способ заработать тендинит — это прийти в спортзал с намерением за месяц стать самым мощным, быстрым и выносливым, — говорит доктор Блейн. — Хочешь быть в форме — набирай ее аккуратно, постепенно. Нагрузку увеличивай осторожно".

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Аутоиммунное заболевание (связано с нарушением функционирования иммунной системы), от которого страдает ткань суставов. Страдает и болит. "Ревматоидный артрит в первую очередь поражает небольшие суставы рук и ног, — рассказывает Джоанна Джордан, директор Центра исследования артрита при Университете Северной Каролины. — Затем болеть начинают локти, плечи и так далее".

Профилактика Результаты исследования южнокорейских ученых гласят: люди, в чьем суточном рационе много витамина D, рискуют заполучить ревматоидный артрит на 24% меньше тех, в чьем ежедневном рационе витамина D не хватает.

БУРСИТ

Воспаление так называемых слизистых сумок в области суставов. Характерный признак бурсита — внезапная припухлость, сопровождаемая болью. Причиной может послужить как травма, так и продолжительная чрезмерная нагрузка на сустав.

Профилактика Придерживайся тех же мер предосторожности, что и в случае с тендинитом. И забудь о том, чтобы тренироваться или играть (в футбол, теннис и т.д.) через боль. Болит плечо? Колено? Локоть? Остановись, не делай ему еще хуже.

ПОДАГРА

Избыток мочевой кислоты в крови может привести к отложению ее кристаллов вокруг ткани сустава. Результатом становятся воспаление, сильная боль (чаще всего в большом пальце ноги), а также припухлость.

Профилактика Главные враги — алкоголь и твердые жиры животного происхождения. Также плохо, если в твоем рационе переизбыток вещества под названием "пурин" (содержится в красном мясе и морепродуктах) — в организме оно перерабатывается как раз в злополучную мочевую кислоту.

ОСТЕОАРТРОЗ

Поражение хрящевой ткани. Заболевание может проявляться в виде припухлости в районе сустава, но обычно все начинается с периодической ноющей боли, которая со временем прогрессирует от слабой до сильной, постоянной.

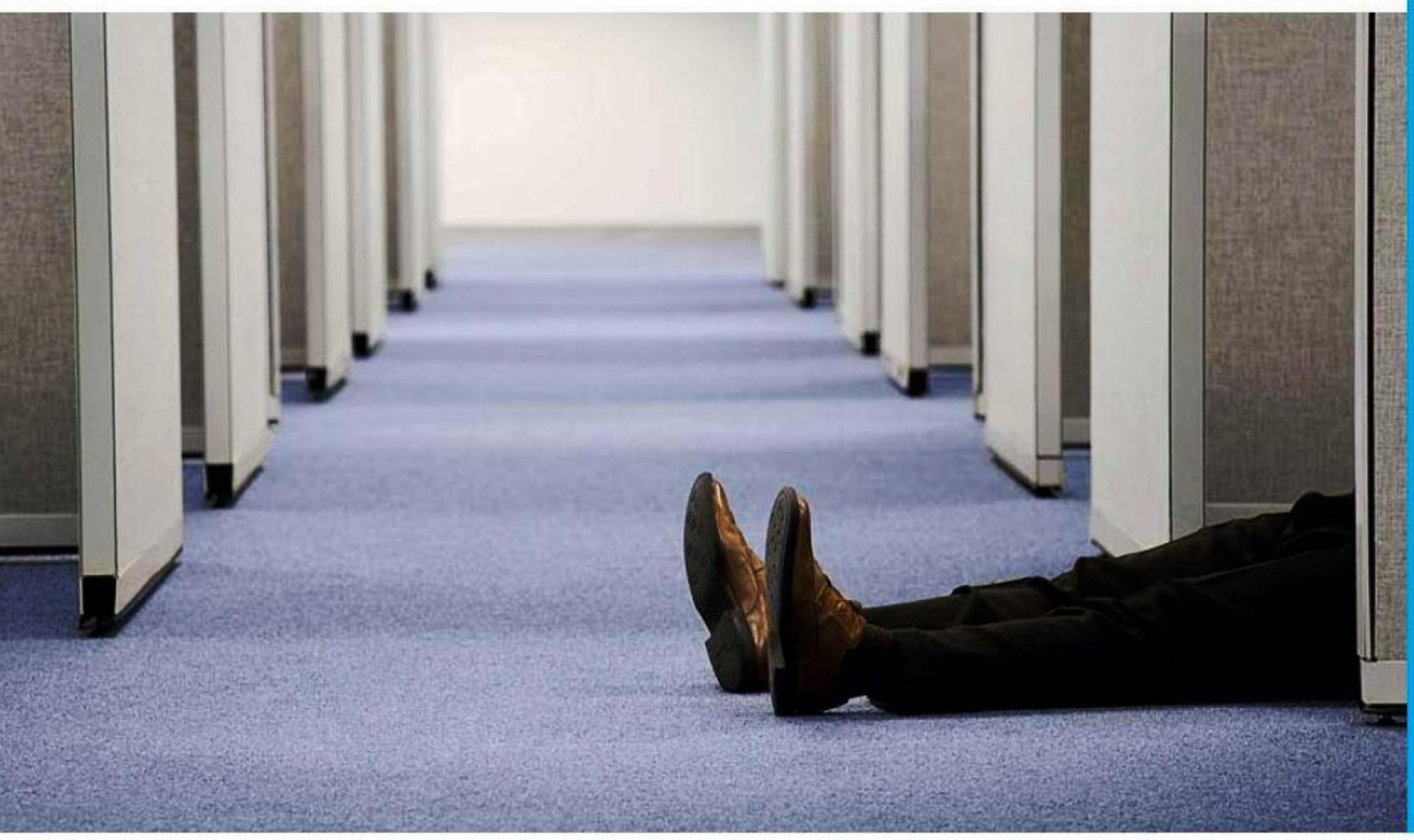
Профилактика Обязательно разминайся перед каждой тренировкой, перед любой физической нагрузкой. Травма, полученная в 20 лет, может дать о себе знать в 40 — уже в виде остеоартроза. И следи за весом. При избыточной массе тела быстрее изнашиваются суставы, а жировые клетки способствуют их воспалению.

P.S. В ДРЕВНОСТИ ПОДАГРУ СОВЕТОВАЛИ ЛЕЧИТЬ, ПОГРУЗИВ НОГИ ВО ВНУТРЕННОСТИ ТОЛЬКО ЧТО УБИТОГО КОЗЛА

ФОТО: LEVI BROWN

От работы кто-то дохнет?

Никогда не помешает пройти короткий тест и напомнить себе о том, что не ты существуешь для работы, а работа для тебя.



0–3 БАЛЛА

Судя по первым признакам, ты работаешь себе во благо. Наш тебе совет: не забывай помогать другим. Как уверяет American Journal of Public Health, здоровый альтруизм (скажем, помощь другу во время переезда) помогает организму бороться с негативными последствиями стресса.

4–7 БАЛЛОВ

Тебе есть о чем подумать. Посмотри, в каких пунктах ты выступил хуже всего, и постарайся изменить ситуацию. И еще совет, который не помешает никому: двигайся больше в течение дня. Оборудуй стоячее рабочее место или ходи в туалет двумя этажами выше. Или ниже.

8–10 БАЛЛОВ

От работы и кони дохнут, а ты вообще себя загоняешь. Надо что-то менять, поэтому начни с мелких шагов (не ешь конфеты). И хорошенько подумав, напиши план на ближайший год: что ты должен сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему? Сменить работу? Переехать ближе к ней?

1 ТЫ ПОЛУЧИЛ ПИСЬМО ОТ НАЧАЛЬНИКА. ТВОЯ ПЕРВАЯ МЫСЛЬ?

А Футбол в субботу, как обычно! (0)
Б Ух ты, он помнит о твоем существовании (+1)
В Вот черт (+2)

Плохо, когда тебя недооценивают. Рано или поздно это приведет к профессиональному выгоранию, которое — как сообщают израильские ученые — на 79% увеличивает риск проблем с сердцем (стресс до добра не доводит). Общайся с людьми, включая непосредственного начальника. И не только на рабочие темы. И не забывай: любой босс привечает всех, кто следует его видению рабочего дресс-кода. Присмотрись к шефу, переоденься.

2 НА СТОЛЕ ВО ВРЕМЯ УТРЕННЕЙ ЛЕТУЧКИ ЕСТЬ КОНФЕТЫ И ПИРОЖНЫЕ?

А Нет, их никто не ест (0)
Б Всегда, но ты обычно воздерживаешься (+1)
В Да, очень вкусные, спасибо (+2)

Два ненужных эклера в неделю — и за год ты наберешь минимум полкило лишнего жира. А еще вот тебе результаты исследования, проведенного в Университете Миннесоты: когда ты борешься с соблазном сожрать что-нибудь вкусное, но излишне калорийное, ты все равно это съешь — не сейчас, так вечером. Объясни тем, кто накрывает сладкий стол, что фрукты и орешки по-любому полезнее. Особенно фрукты.

3 СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ТВОЙ ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ?

А 20 минут (0)
Б Час (+1)
В Какой перерыв? Ты работаешь и ешь одновременно (+2)

20-минутный перерыв на обед серьезно снижает напряжение, которое ты и так испытываешь на рабочем месте. С другой стороны, научный журнал PLoS ONE сообщает: если обед длится больше часа, твоя продуктивность чертовски снижается, и остаток дня проходит бестолково. Но не забывай: есть медленно — полезно, иначе рискуешь растолстеть.

4 КОЛЛЕГИ В КОНЦЕ ДНЯ РЕШИЛИ ВЗЯТЬ ПО ПИВУ. ТЫ С НИМИ?

А Это ты и организовал! (0)
Б Если нет других планов, то да (+1)
В Нет, они тебе и так осточертели (+2)

Вот тебе еще информация от израильских ученых: люди, которые не могут похвастаться духом товарищества на работе, рискуют умереть в ближайшие 20 лет в 2,4 раза больше тех, кто работает в дружном, сплоченном коллективе. Если у тебя там не команда-ураган, то попробуй собирать народ хотя бы днем, чтобы попить вместе кофе. И опять же: разговаривайте не о работе, разговаривайте о чем-нибудь еще.

5 СКОЛЬКО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ ТЫ РАБОТАЕШЬ?

А 40 часов (0)
Б > 40: такая смена (+1)
В > 40: не успеваешь, берешь работу на дом, сидишь допоздна (+2)

Необщечеловеческий, ненормированный рабочий график повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний (по данным British Medical Journal, твои шансы пережить сердечный приступ увеличиваются на 23%). Другое британское исследование гласит: смены, которые длятся больше 11 часов, в два раза чаще вызывают депрессию (по сравнению с обычным графиком). Такова работа? Ну что ж, хотя бы не пропускай диспансеризацию.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. НА РАБОТЕ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО ЗАКИПАЕШЬ? ВЫЙДИ И СДЕЛАЙ РАЗМИНКУ, КАК В СПОРТЗАЛЕ. ДОКАЗАНО: УСПОКАИВАЕТ

Не возьмет, не бросит

Мы продолжаем следить за новостной лентой и выискивать всякие происшествия. А все зачем? Затем, чтобы рассказать тебе, как нужно действовать в похожей ситуации.

САМООБОРОНА

ХРОНИКА ПРОИСШЕСТВИЙ

“В ночь на субботу было зафиксировано срабатывание сигнализации в одном из клубов. Прибывшие на место сотрудники милиции установили, что в клубе происходит драка между его сотрудниками и двумя посетителями... По данным источника в правоохранительных органах, драку устроили борцы-вольники, занимающиеся в соседнем спортивном клубе”.

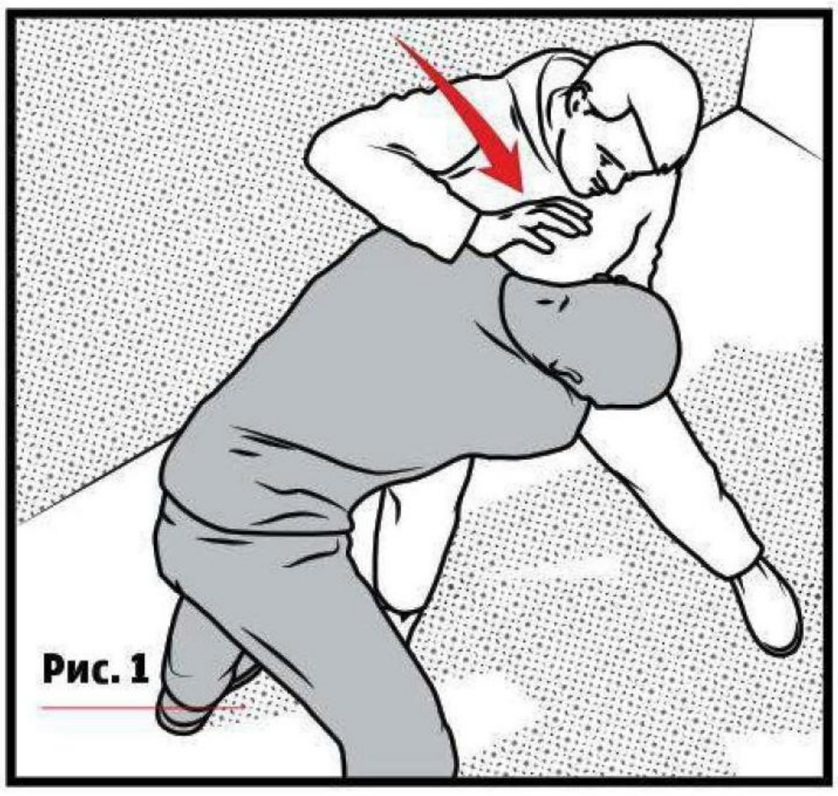


Рис. 1

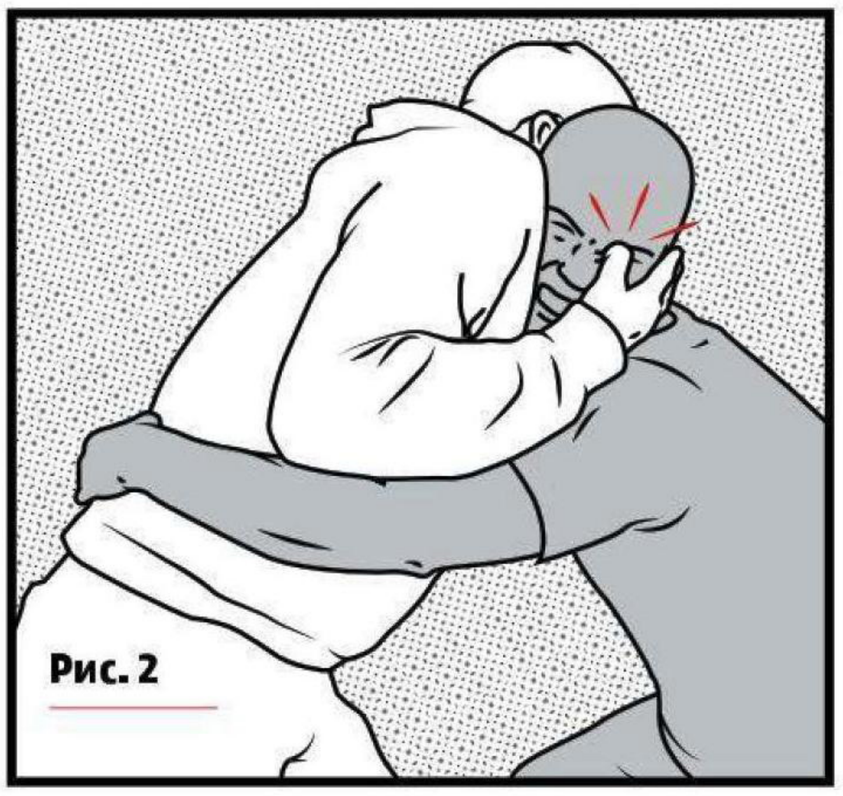


Рис. 2

Имей в виду: если в драке ты столкнулся с таким борцом, он почти наверняка попытается провести классический бросок — обхватить тебя за корпус, поднять и швырнуть оземь. Что делать? Первое, чему учат в школах борьбы и в клубах самообороны, — техника грамотного падения на спину: подбородок к груди, спину скруглить, не выставлять локти и тем более прямые руки. На улице и в других местах, не оборудованных мягкими матами, конечно, лучше вообще не падать. Старайся держать дистанцию, встречая борца короткими сериями ударов. Ну а если тебя уже обнимают...

1 От попытки захвата обороняйся сбивами со стороны большого пальца противника. Если не получилось и он успел обхватить твое туловище, дело плохо — вероятнее всего, у тебя есть где-то полсекунды до того, как твой мир буквально перевернется с ног на голову. Действуй быстро.

2 Осядь вниз, согнув колени и расставив ноги пошире, — так ты опустишь свой центр тяжести и выиграешь немного времени. Хороший борец моментально перестроится и найдет, как бросить тебя на пол, а потому немедленно действуй дальше.

3 Присев, тут же руками ищи глаза злодея. Ну или хотя бы нос или ухо. Захватывай и рви. Дави на глаза большими пальцами. Бей в затылок с размаху ладонью или предплечьем (рис. 1).

4 Воздействие на глаза (рис. 2) крайне болезненно, и противник, скорее всего, прервет агрессивное нападение. Ты получишь шанс разорвать дистанцию, взять в руки что-нибудь потяжелее или просто убежать.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”

КАК ГОВОРИТСЯ

ЛИБО ПАН, ЛИБО ПРОПАЛ

Важно помнить, что пан — это не только помещик. Пан — это “всё” в переводе с греческого (собственно, польский пан — это полный хозяин, владеющий всем). Таким образом, выражение буквально означает “либо все, либо ничего”.

ГНАТЬСЯ ЗА ДЛИННЫМ РУБЛЕМ

Версий много, вот наиболее распространенная: на заре карьеры рубль представлял собой кусок, отрубленный от серебряной гривны (200-граммовая денежная и весовая единица Киевской Руси). Обычно гривна рубилась на глазок на четыре части (“рубля”). Самый большой из получившихся четырех обрубков и называли длинным рублем.

ВТИРАТЬ ОЧКИ

Карточные шулеры в XIX веке использовали специальные карты, на которые при помощи особого порошка наносили дополнительные знаки красного или черного цвета, превращая семерку в восьмерку (или наоборот), то есть буквально втирали (или стирали) очки, добиваясь выигрыша.

P.S. ТИПИЧНЫЙ БРОСОК МОЖНО ВИДЕТЬ В ЗАПИСИ БОЯ ФЕДОРА ЕМЕЛЬЯНЕНКО (ЕГО-ТО И БРОСИЛИ) С КЕВИНОМ РЭНДЛМЕНОМ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН, ФОТО: LEGION-MEDIA

ЛОПНИ МОИ ГЛАЗА!

Едва ли не единственный товар, который даже из патриотических соображений не стоит переименовывать, — это русская горчица. Сорт у нее такой, что поделаешь. Чтобы понять, кто из "русских" лучше всего вышибает слезу, и найти идеальный баланс вкуса и ядрености, мы наварили сосисок и устроили слепую дегустацию.

1 ВЕРЕС

Дима Куц: "Пахнет приятно, но вкус слабоват" (4)
Женя Кожебаткина: "Пресная" (3)
Лида Турковская: "Нежная" (4)
Дима Прибытько: "Можно ложками есть" (3)
СРЕДНИЙ БАЛЛ: 3,5

2 KÜHNE

ДК: "Уксуса многовато, а остроты мало" (3)
ЖК: "У-у-уксус!" (2)
ЛТ: "Сладенькая" (3)
ДП: "Слабовато" (4)
СРЕДНИЙ БАЛЛ: 3

3 OLKOM

ДК: "Горчица!" (5)
ЖК: "Вкусная и острая" (5)
ЛТ: "Хорошая" (5)
ДП: "О! Забористая" (4)
СРЕДНИЙ БАЛЛ: 4,75

4 KAMIS

ДК: "Странная какая-то" (3)
ЖК: "Это горчица?" (2)
ЛТ: "Какая-то она никакая" (3)
ДП: "Да она какая-то антирусская" (2)
СРЕДНИЙ БАЛЛ: 2,5

5 ВХС

ДК: "Огонь! Тронула до слез!" (5)
ЖК: "Самая вкусная" (5)
ЛТ: "Уххх! Хорошо пошла! Прямо как васаби" (5)
ДП: "Дайте еще! О-о-о!" (4)
СРЕДНИЙ БАЛЛ: 4,75

АННА ПЕТРИНА, ДИЕТОЛОГ, ТЕРАПЕВТ, ГЛАВНЫЙ ВРАЧ КЛИНИКИ E&C

В целом горчица хороша собой. В ее семенах есть белок, моно- и полиненасыщенные жиры, углеводы, представленные пищевыми волокнами и незначительным количеством сахаров. В ней много селена (этот микроэлемент служит для защиты организма от окислительного стресса и для замедления процессов старения), а также лютеин и зеаксантин, необходимые для сохранения зрения. А еще в 100 г горчицы — 87% суточной нормы натрия, и это важно помнить людям, которым рекомендовано ограничивать потребление соли. Горчица оказывает раздражающее воздействие на слизистую желудка и усиливает моторику желудочно-кишечного тракта. Она хороший антисептик, снижающий риск возникновения пищевых инфекций.

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ

P.S. НА ДОНУ ПРИНЯТО ДЕЛАТЬ ОСОБЕННУЮ ГОРЧИЦУ — НА ОСНОВЕ ОГУРЕЧНОГО РАССОЛА. НАЗЫВАЕТСЯ ОНА "ГАРДАЛ"

Опять двадцать пять

Земную жизнь пройдя до половины, Константин разгадал секрет вечной молодости. И не собирается скрывать его от тебя.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Константин Григорьев

ВОЗРАСТ: 40 ЛЕТ

РОД ЗАНЯТИЙ: БИЗНЕСМЕН

РОСТ: 176 СМ

ВЕС ДО: 96 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 71 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 8 МЕСЯЦЕВ

Всю сознательную жизнь я занимался спортом и воспринимал неплохую физическую форму как нечто само собой разумеющееся. Четыре года назад во время любительского теннисного турнира получил серьезную травму ноги – разрыв передней крестообразной связки – и на два года выпал из спортивного процесса. Последовал период длительной реабилитации и сытая размеренная жизнь. И вот одежда перестала на меня налезать, а из зеркала смотрел симпатичный толстячок. И пришло осознание, что срочно надо заниматься собой, пока точка невозврата не пройдена.

Возвращение в фитнес было мучительным. Организм первое время не воспринимал нагрузки и мстил головной болью. К счастью, попался толковый тренер, который разработал для меня индивидуальную программу. Мы поставили цель: сбросить лишний вес и потом наращивать мышечную массу.

Поначалу много времени уделяли кардионагрузкам: ходьбе, потом бегу и работе на велотренажере по 3–4 раза в неделю. Затем кардионагрузки разбавили силовыми тренировками. Работать со штангой мне было тяжело, и все силовые и функциональные упражнения я проводил на тренажере TRX (работа со своим телом в подвешенном состоянии на петлях). За полгода я сбросил 10 кг, легче стал переносить нагрузки. Тут мы перешли на более интенсивный темп занятий, пять тренировок в неделю: три – на силу и выносливость (по 60 минут), в дни между ними – кардио.

Через полтора года после начала работы я весил 69 кг. Добавил в тренировки работу с весами, вначале – не более 3–5 кг, потом – 10–20 кг в зависимости от группы мышц. Продолжаю работать над собой, чувствую себя 25-летним парнем и просто счастливым человеком. Вернулся в теннис. И всем говорю: люби себя, люби свое тело, занимайся спортом. Тело ответит благодарностью, и ты продлишь молодость, не прибегая к услугам медицины.

*Стаж похудения – время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

Если между твоими “до” и “после” такая же впечатляющая разница – не теряй времени и присылай фото по адресу: mens@sanoma.com.ua

P.S. ТРЕНАЖЕР TRX БЫЛ ПРИДУМАН ДЛЯ “МОРСКИХ КОТИКОВ”, А ПОСЛЕ ПАРЫ ДОРАБОТОК ДОБРАЛСЯ И ДО ФИТНЕС-ЗАЛОВ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

ТРЕНДОВАЯ ОБУВЬ ОТ WALKER СЕЗОНА ВЕСНА-ЛЕТО 2014

В НОВОМ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕМ СЕЗОНЕ 2014 МУЛЬТИБРЕНДОВЫЕ МАГАЗИНЫ ОБУВИ WALKER УДИВЯТ БОЛЬШИМ ВЫБОРОМ ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНЫХ ЕВРОПЕЙСКИХ И АМЕРИКАНСКИХ БРЕНДОВ, ТАКИХ КАК: TOMMY HILFIGER, DIESEL, CALVIN KLEIN, LACOSTE, DKNY, GANT, PEPE JEANS, G-STAR RAW, GUESS И ДРУГИХ ПОПУЛЯРНЫХ МАРОК. МОДЕЛИ ОБУВИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В WALKER, ОРИЕНТИРОВАНЫ НА ПОВСЕДНЕВНЫЙ КОМФОРТ, ПРАКТИЧНОСТЬ И МАКСИМАЛЬНОЕ УДОБСТВО. ВЕДЬ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ СОВРЕМЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ: АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ДИНАМИЧНОСТЬ, ОТКРЫТОСТЬ И ГОТОВНОСТЬ К ЭКСПЕРИМЕНТАМ. В ТОЖЕ ВРЕМЯ АКТУАЛЬНЫЕ ДИЗАЙНЕРСКИЕ РЕШЕНИЯ ОБУВИ, ПОМОГУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СТИЛЬНО И СОЗДАТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЗАПОМИНАЮЩИЕСЯ ОБРАЗЫ. СЕГОДНЯ СИЛЬНОЙ ПОЛОВИНЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ЕСТЬ ИЗ ЧЕГО ВЫБИРАТЬ.

TOMMY HILFIGER

POLO BY RALPH LAUREN

LACOSTE

ТОПСАЙДЕРЫ – ЯРКИЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ НЕПОСРЕДСТВЕННОГО СТИЛЯ CASUAL, КОТОРЫЕ ПО ФОРМЕ НАПОМИНАЮТ МОКАСИНЫ, НО ОТЛИЧАЮТСЯ НАЛИЧИЕМ ШНУРОВКИ И ВЫРАЗИТЕЛЬНОЙ ПОДОШВЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО БЕЛОГО ЦВЕТА. МОДЕЛЬ, КОТОРАЯ ИЗНАЧАЛЬНО БЫЛА ОТЛИЧИТЕЛЬНЫМ АКСЕССУАРОМ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ЯХТ, ТЕПЕРЬ ПОЗИЦИОНИРУЕТСЯ КАК УЛЬТРАМОДНАЯ ПОВСЕДНЕВНАЯ ОБУВЬ И УМЕСТНА КАК В АНСАМБЛЕ С ШОРТАМИ, ТАК И С ЭЛЕГАНТНЫМ ЛЕТНИМ КОСТЮМОМ.

POLO BY RALPH LAUREN

TOMMY HILFIGER

DIESEL

КЕДЫ – СТИЛЬНЫЙ МИКС СПОРТИВНОЙ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ГОРОДСКОЙ ОБУВИ, СОЗДАННОЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕНИТ КОМФОРТ И УДОБСТВО. ДЛЯ КЕД ХАРАКТЕРНО НАЛИЧИЕ ГИБКОЙ РЕЗИНОВОЙ ПОДОШВЫ, ВЕРХА ИЗ НАТУРАЛЬНОЙ КОЖИ ИЛИ ТЕКСТИЛЯ, НАЛИЧИЕ ШНУРОВКИ ИЛИ ЛИПУЧЕК, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ОНИ ИДЕАЛЬНО СИДЯТ ПО НОГЕ. КЕДЫ СТАНУТ ОТЛИЧНЫМ ДОПОЛНЕНИЕМ НЕПРИНУЖДЕННОГО CASUAL НАРЯДА, А ТАКЖЕ МОГУТ БЫТЬ СТИЛЬНЫМ АКЦЕНТОМ СПОРТИВНОГО СТИЛЯ.

TOMMY HILFIGER

DIESEL

TOMMY HILFIGER

МУЖЧИНАМ, КОТОРЫЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ ИЗЫСКАННУЮ ЭЛЕГАНТНОСТЬ ИЛИ НЕПРЕМЕННО ДОЛЖНЫ СЛЕДОВАТЬ ДЕЛОВОМУ ДРЕСС-КОДУ, СЛЕДУЕТ ОСТАНОВИТЬ СВОЙ ВЫБОР НА ЗАМШЕВЫХ ТУФЛЯХ ДЕРБИ. ЭТО КЛАССИЧЕСКИЕ ТУФЛИ, ХАРАКТЕРНАЯ ОСОБЕННОСТЬ КОТОРЫХ – ЗАКРУГЛЕННЫЙ НОСОК И ШНУРОВКА, КОТОРАЯ СТЯГИВАЕТ БОТИНОК БЕЗ СКРЕЩИВАНИЯ. ДЕРБИ ИДЕАЛЬНО ДОПОЛНЯТ КАК СТРОГИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ КОСТЮМ, ТАК И КОМФОРТНУЮ ОДЕЖДУ В CASUAL СТИЛЕ.

ВОКЕР ТОМІ ХІЛФІГЕР ДИЗЕЛЬ КЕЛВІН КЛЯІН ЛАКОСТ ДІКЕНВАЙ ГАНТ ПЕПЕ ДЖИНС ДЖИ СТАР РОУ ГЕС ПОЛО БАЙ РАЛЬФ ЛОУРЕН КЕЖУАЛ

АДРЕСА МАГАЗИНОВ WALKER ВЫ СМОЖЕТЕ НАЙТИ НА FACEBOOK.COM/WALKER.UA

walker

14 женщин, которые мешают нам жить

01 Клара Цеткин, придумавшая Международный женский день. И теперь ты каждый год ломаешь голову: что им всем дарить?

02 Расфуфыренная девица с купленными правами на дороге общего пользования.

03 Певица Натали. Мы просто устали слушать ее песни.

04 Смотрительница в музее. Не дает вблизи рассмотреть мазок Брейгеля, мешает сфотографировать Врубеля.

05 Та, что говорит: “Неправильно набран номер”. Как же неправильно, когда правильно!

06 Подружка, которую она зачем-то привела с собой на свидание.

07 Вера Вонг, модельер, который придумывает моднейшие и дорогущие свадебные платья. И когда доходит до дела, твоя невеста, конечно, хочет именно такое платье.

08 Барышня, которая в воскресенье утром звонит на домашний телефон и спрашивает, включен ли у тебя сейчас телевизор.

09 Неспокойная соседка снизу или сбоку, в воображении которой ты стучишь, гремишь, громко слушаешь музыку и слишком топаешь.

10 Жена лучшего друга.

11 Старуха с косой.

12 Инфантильная особа, любящая повторять: “Я девочка, мне можно”.

13 Женщина — голос из навигатора.

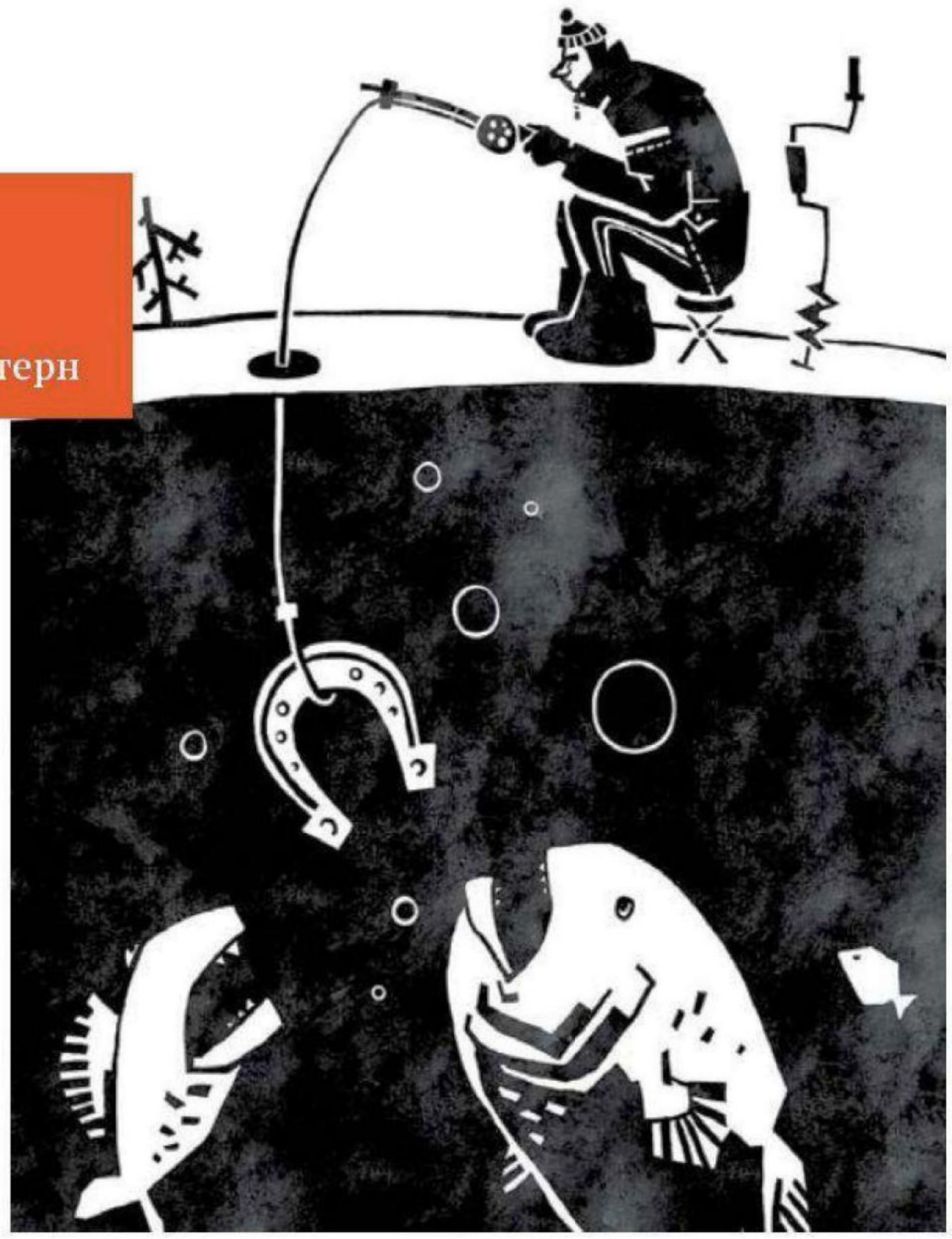
14 “Тетка” в широком смысле этого слова: монументальное создание с халой на голове, подстерегающее тебя на кассе, в ЖЭКе, поликлинике и даже в телевизоре.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: РУСЛАН ГОНЧАР

P.S. А ВОТ ЛЮБИМАЯ ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ НАМ МЕШАЕТ, — ЭТО БАРМЕНША. ХОТЬ ЧАЙ С КИПЯТКОМ МЕШАЕТ, ХОТЬ РОМ С КОЛОЙ

О ЛЮДЯХ

текст: Евгений Крузенштерн



ВСЕ В ЭТОМ МИРЕ развивается по удивительному закону мирового равновесия. Обычно равновесие незаметно — не бывает почти такого, чтобы человек потерял сто гривен и тут же нашел сто гривен. В жизни все немного иначе. Скажем, человек потерял сто гривен, а по дороге его еще козлом обозвали. В магазине обсчитали. А во дворе собака укусила. И накапливается тем самым какое-то количество Зла. Это Зло обязательно компенсируется таким же количеством Добра. Только Добро сваливается совсем на другого человека — скажем, на старушку: тут ей и пенсия, и открытка от мэра, и стиральная машинка "Малютка". Это несправедливо, но мировому равновесию плевать, потому что оно — равновесие, а не собес. Поэтому давайте забудем о том, что мы самые умные и красивые и взяток не даем. Это нам все равно не поможет. Только труд, самоотверженный труд...

Так примерно объяснял я коллективу, отчего мы вынуждены задержаться до полуночи и еще поработать. Мы готовили заявку на крупный конкурс, почти все было готово, оставались мелкие недоделки. Но народ устал. "Отстань, — сказал он мне, — мы сделали все что могли, дальше либо повезет, либо нет". И еще кое-что личное: скотина, сатрап, деспот (ложь, конечно).

Озлобленный коллектив действует как курение — в смысле может стать причиной медленной и болезненной смерти. Но и доделывать всю работу одному мне казалось неправильным с точки зрения менеджмента. То есть лень.

"Друзья, — сказал я, убавив градус официальности, — давайте я вам расскажу про везение. Мне в жизни много раз везло. Вот, например, студентом засиделся я как-то в гостях. Случился конфликт, и оказался я на улице в два часа ночи. До дома — десять километров, другой конец города. Денег — ни копейки, в кармане только проездной на трамвай. Погода паршивая, дождь, холодно. Иду вдоль трамвайного полотна, весь дрожу. И вдруг вижу — идет в мою сторону вагон, полный пассажиров. Вот, думаю, мираж — здесь отродясь трамваи позже одиннадцати не ходили. Но на всякий случай стал махать руками, кричать... Это был состав, который развозил кондукторов по домам. Единственный раз я ехал в трамвае, где был один пассажир и тридцать кондукторов. Определенно это было чудо. Много раз я потом оказывался в подобных обстоятельствах — и каждый раз верил, что вот-вот придет такой же трамвай. Но всегда обманывался. Или например, сдавал я экзамен по философии — поступал в аспирантуру. Пытался зубрить — и шестнадцать раз засыпал на "Философии, ее специфике и месте в культуре". Брался за атомизм Левкиппа и Демокрита — тот же результат. Так и выучил из сорока билетов два. И что вы думаете, оба и попались! Вот что такое везение. Аспирантуру я в итоге бросил через год — учиться было скучно и некогда.

Или помню, сдуру пообещал назойливой журналистке из отдела криминала жениться, если она отожмется семьдесят раз (думал, немыслимое ж дело). А она возьми и начни тренироваться. Восемнадцать, тридцать шесть, сорок четыре... На пятидесяти мне стало страшно. На шестидесяти я подумывал уехать из города. И вдруг — новость: журналистка выходит замуж за неизвестного мне "спасителя". Вот что называется счастливый случай!

А то, что я выиграл краевую олимпиаду по литературе, не было везением — я просто в заочном туре вместо 16 заданий выполнил 240, максимум. И когда я пробежал три километра третьим в группе — я просто точно знал, где свернуть (с вечера изучил трассу). И жены своей я добивался год — там тоже все было не просто, хоть и с первого взгляда. Так что, друзья, давайте доделаем проект", — сказал я. Кивающие лица несложно было разглядеть даже сквозь туман из пафоса.

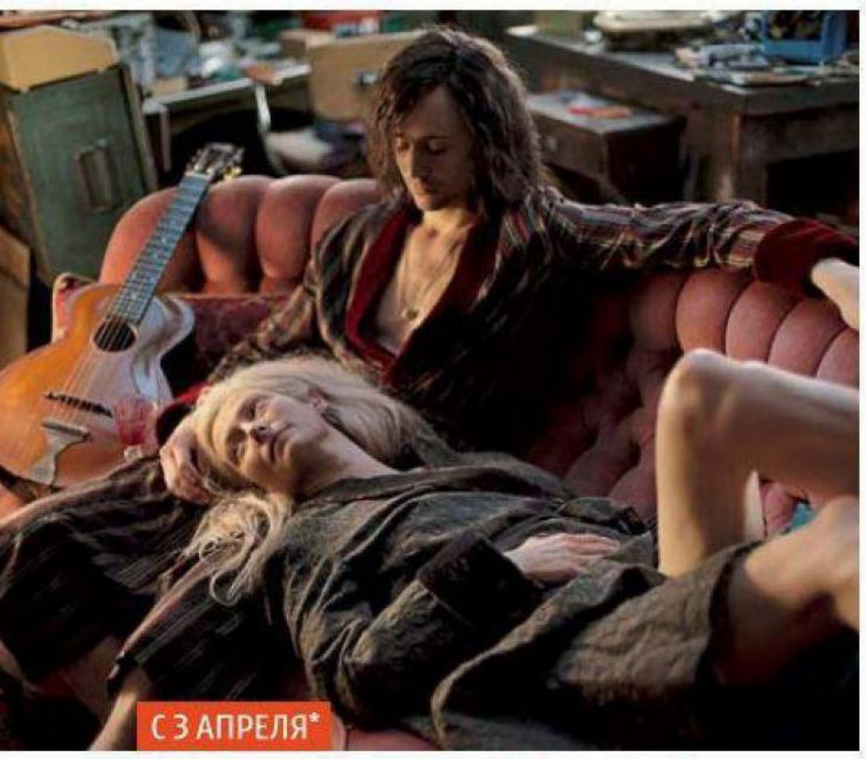
А конкурс мы все-таки проиграли. Что в очередной раз доказывает: мировое равновесие — не собес.

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Автор прав, везение само по себе недорого стоит. Удача даже может быть вредной, если она улыбнулась не тому человеку. Интернет-издание Slon.ru изучило судьбу американцев, на которых свалился крупный выигрыш в лотерею. Вот только три типичные истории: 1. В 1997 году Билли Боб Харрел-младший выиграл $31 млн; через некоторое время он развелся с женой, затем решил, что выигрыш — это происки дьявола, и, чтобы искупить грехи, покончил с собой; 2. Некто Джеффри Дампир, урвавший в 1996 году аж $20 млн, после получения выигрыша был похищен собственной сводной сестрой, ограблен и убит; 3. Бизнесмен Джек Уиттекер в 2002-м получил $144 млн. Решив, что работать больше не надо, он стал отдыхать: злоупотреблял всем подряд, играл в казино, занимался спьяну благотворительностью (не очень удачно) и т.д. Уже через пару лет не осталось ничего не только от выигрыша, но и от основного бизнеса Уиттекера.

P.S. В 100 ГОДУ ДО Н.Э. В КИТАЕ БЫЛА ОРГАНИЗОВАНА ЛОТЕРЕЯ, СРЕДСТВА ОТ КОТОРОЙ ПОШЛИ НА СТРОИТЕЛЬСТВО ВЕЛИКОЙ КИТАЙСКОЙ СТЕНЫ

ПОСМОТРЕТЬ



С 3 АПРЕЛЯ*

“Выживут только любовники”

На экраны наконец выходит новый фильм американского классика независимого кино Джима Джармуша, да не просто кино, а кино про вампиров! Итак, два вампира, Адам и Ева, договорились не убивать людей, а добывать свежую кровь в больницах. Но когда в Детройте появляется младшая сестра Евы, в городе начинается полный беспредел...

4 АПРЕЛЯ

“Первый мститель: Другая война”

Капитан Америка, снова призванный агентством “Щ.И.Т.” для защиты мира во всем мире, объединяется с Черной вдовой и парнем по кличке Ястреб, чтобы противостоять новому врагу. Но все они даже не подозревают, насколько этот самый враг силен.

10 АПРЕЛЯ

“Пораженный”

Триллер, лишний раз подтверждающий аксиому о том, что все зло — от женщин. Два друга отправляются в кругосветное путешествие, знакомятся с таинственной красоткой, после чего один из друзей превращается в чудовище, и это — не метафора. Дальше будет только хуже.

ПОСЕТИТЬ

ДО 27 АПРЕЛЯ

Ян Фабр. Дань Иерониму Босху в Конго (2011–2013)
Ян Фабр. Дань Бельгийскому Конго (2010–2013)

Киев, PinchukArtCentre

Первая в Восточной Европе персональная выставка знаменитого современного бельгийского художника, чьи работы экспонировались в том числе в Лувре, как явствует из названия, посвящена рефлексиям на тему общего колониального прошлого Конго и Бельгии. Красиво — об ужасном. Посмотри и подумай, как плохо быть чьей-то колонией.

27 АПРЕЛЯ

5-й Киевский международный марафон

Киев, Контрактовая площадь

Дистанция классическая, 42 км 195 м. Старт забега — в 9:00, финиш — в 15:00 (надеемся, ты справишься быстрее). Также в программе полумарафон (21 км 975 м, лимит 3 часа), забег на 10 км, отдельные забеги для детей и молодежи и благотворительный забег в память “Небесной сотни”.

ПОСЛУШАТЬ

13 АПРЕЛЯ

In Extremo

Киев, Bingo

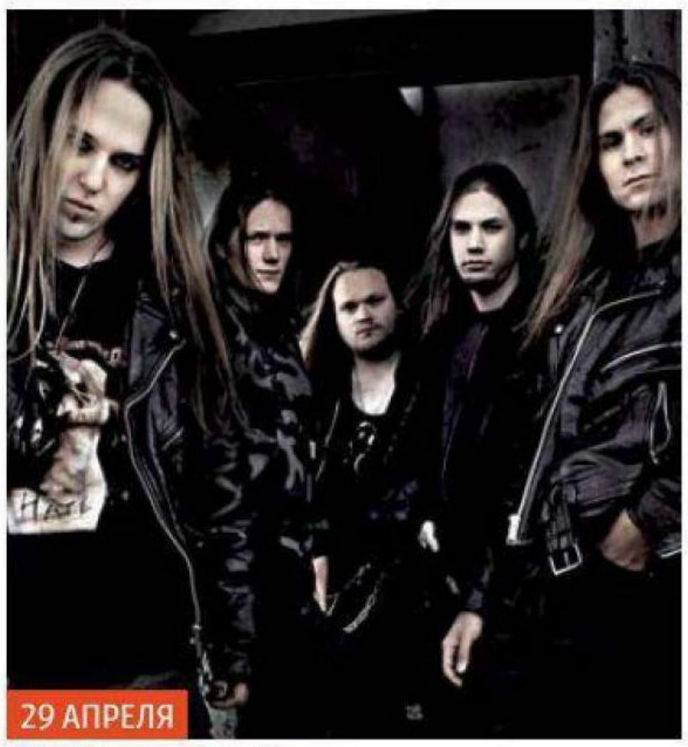
Волынки, цистры, колесные лиры, средневековые напевы — и все это под забористый метал. Немцы из In Extremo отлично умеют петь старые песни на новый лад, а новым придавать настроение преданий старины глубокой.

17 АПРЕЛЯ

The Casualties

Киев, Bingo

Хоть панк и придумали в Англии, в США его тоже играть умеют. Приходи на The Casualties и убедись сам. И кстати, будем надеяться, что, в отличие от всяких гламурных групп, отменяющих концерты в Украине из опасений за свою безопасность (читай: “задницу”), настоящие панки не испугаются и таки приедут.



29 АПРЕЛЯ

Children of Bodom

Киев, Stereo Plaza

Финские любители скоростной, но мелодичной и крайне тяжелой музыки, группа Children of Bodom возвращается с новым альбомом Halo of Blood. Только метал, только хардкор!

ПОИГРАТЬ

Diablo III: Reaper of Souls

Платформы: PC, Xbox360, PS3

Подоспело масштабное дополнение для Diablo III, непревзойденного убийцы твоего свободного времени. Над миром снова нависло зло в лице не вышедших лицом приспешников дьявола, и утереть нос всей чертовой компании тебе помогут новые умения, новое оружие и новый игровой персонаж — Крестоносец, способный крепко приложить бесов как мечом, так и заклинанием. Вперед, монстры сами себя в капусту не порубят! В продаже с 15 апреля.

Tropico 5

Платформы: PC, Xbox360, PS4

Новая часть популярной экономической стратегии предлагает тебе уже привычную роль бородатого эль команданте, стоящего во главе собственной банановой республики. Поднимай хозяйство, веди внешнюю политику со сверхдержавами, не забывай открывать бары и церкви, разбирайся с насущными проблемами жителей (или разгоняй демонстрации полицейскими) и на всякий случай держи личную армию — мало ли что?

P.S. СКУЧАЕШЬ ПО ШВАРЦЕНЕГГЕРУ — С 17 АПРЕЛЯ СМОТРИ НОВЫЙ БОЕВИЧОК “САБОТАЖ”. НАРКОТИКИ, ДЕНЬГИ, ПУЛИ...

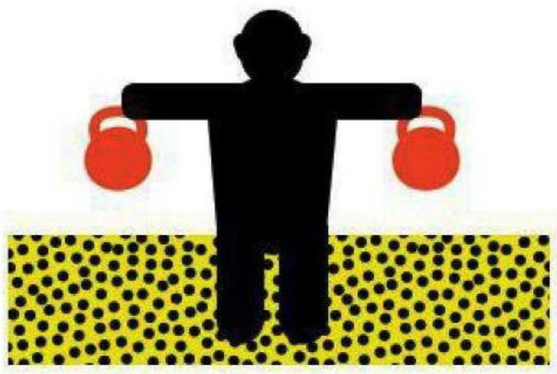
*Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

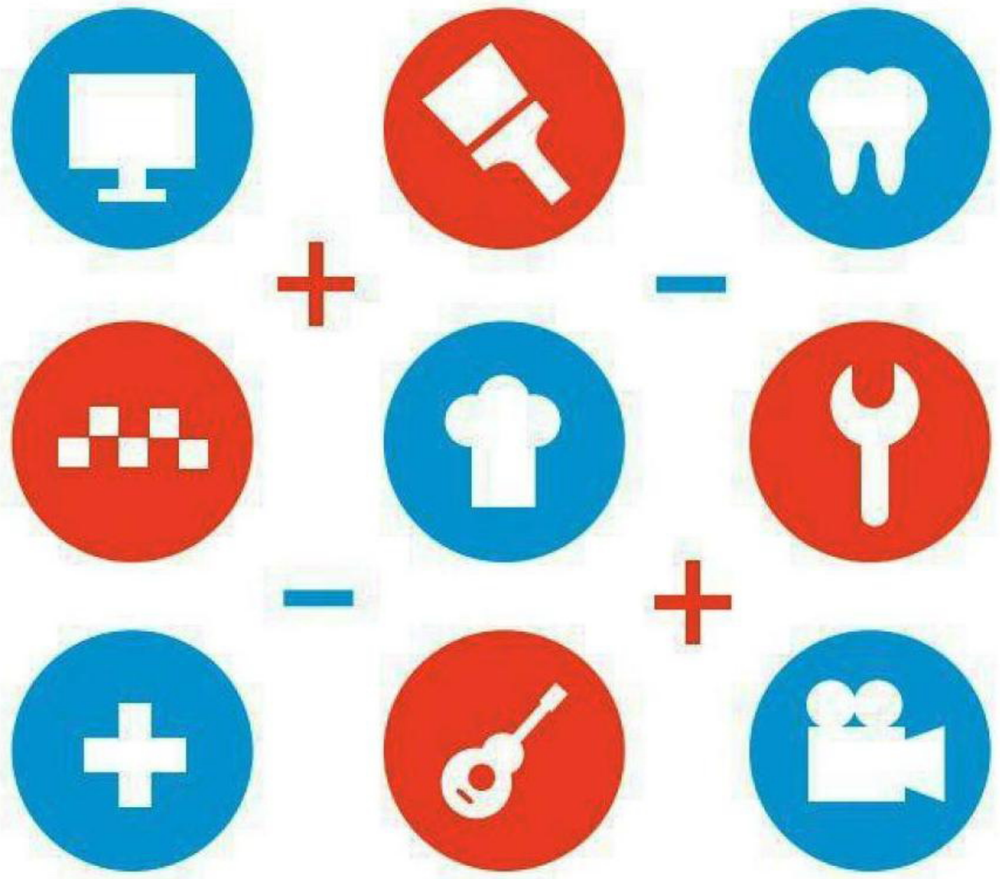
Импульс №1

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС – НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

41

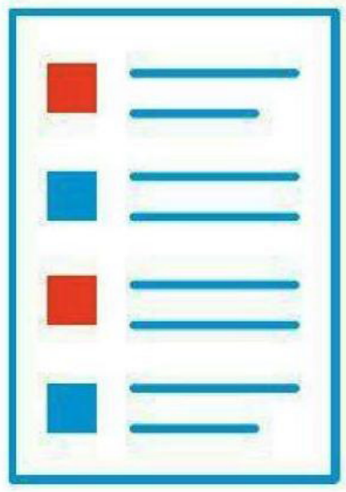
САНТИМЕТР – ТАКОВ ОБЪЕМ БИЦЕПСА БЫЛ У ЦИРКОВОГО АРТИСТА И СИЛАЧА АЛЕКСАНДРА ЗАССА. НЕ МНОГО, НО ЭТОГО ЕМУ ВПОЛНЕ ХВАТИЛО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРОСЛАВИТЬСЯ НА ВСЮ ЕВРОПУ. СЕКРЕТ – В РАЗРАБОТАННОМ ИМ В НАЧАЛЕ XX ВЕКА КОМПЛЕКСЕ ИЗОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. КАК РАЗВИТЬ СИЛУ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ – СМ НА СТР. 23

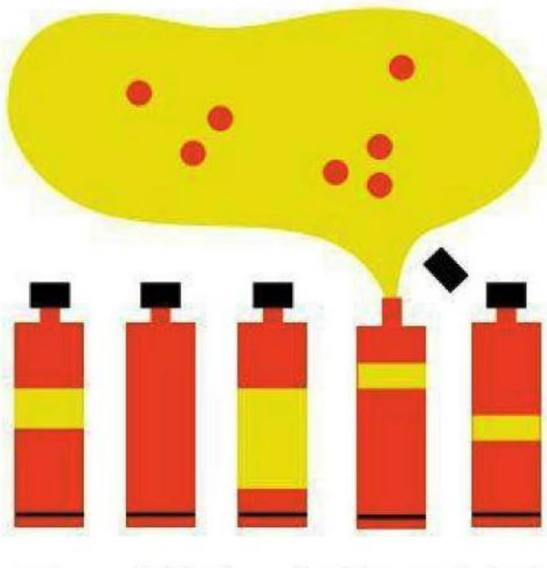




3/4

ОПРОШЕННЫХ В ПРОШЛОМ ГОДУ БЫЛИ ВПОЛНЕ УДОВЛЕТВОРЕНЫ СВОЕЙ РАБОТОЙ. ХОРОША ЛИ ТВОЯ РАБОТА И НЕ НАНОСИТ ЛИ ОНА ТЕБЕ НЕВИДИМЫЙ ВРЕД – УЗНАЕШЬ, ПРОЙДЯ ТЕСТ НА СТР. 27



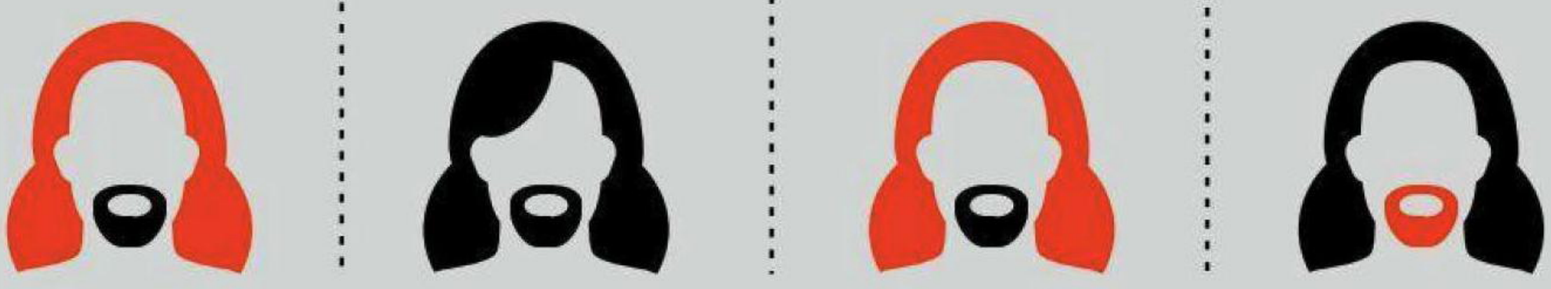


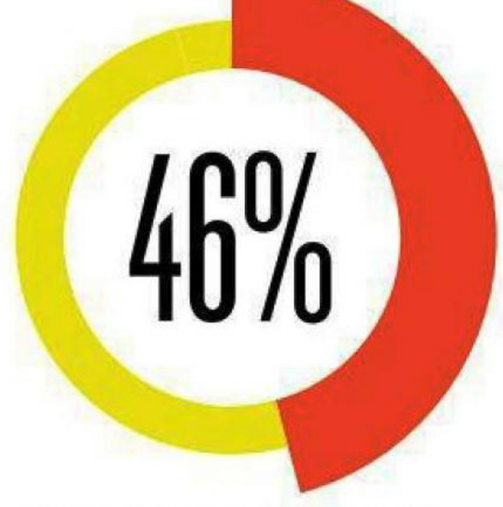
XVIII

ВЕК – ВРЕМЯ НАЧАЛА ВОЗДЕЛЫВАНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ В ПИЩУ ГОРЧИЦЫ В УКРАИНЕ. ПЯТЬ РАЗНОВИДНОСТЕЙ ГОРЧИЦЫ – ТЕСТИРУЕМ И ОЦЕНИВАЕМ НА СТР. 29

НИКИТА ДЖИГУРДА

ЯВЛЯЕТСЯ СРЕДОТОЧИЕМ САМЫХ НЕСЕКСУАЛЬНЫХ ЧЕРТ – С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ДЕВУШЕК. ТАКОВЫ РЕЗУЛЬТАТЫ НАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ, ПОДРОБНОСТИ – НА СТР. 22





46%

ГРАЖДАН СЧИТАЮТ, ЧТО ЗА ПРЕДЕЛАМИ СТОЛИЦЫ ЖИТЬ БЕЗОПАСНЕЕ (14% ПОЛАГАЮТ, ЧТО БЕЗОПАСНЕЕ В СТОЛИЦЕ, 34% – ЧТО ВЕЗДЕ ОДИНАКОВО). ЧТОБЫ ТЫ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ЗАЩИЩЕННЫМ ВЕЗДЕ И ВСЕГДА, МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ДАВАТЬ УРОКИ САМООБОРОНЫ – НА СТР. 28

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
МАРК МИЛЛХОУН

ИЛЛЮСТРАЦИИ:
АНАТОЛИЙ ПУСТОВИТ

А ВДРУГ ПРИГОДИТСЯ?

Конечно, от старых и ненужных вещей надо избавляться. Но не от всех.

ДОЛЖЕН ПРИЗНАТЬ, Я — ПЛЮШКИН. И это еще слабо сказано. Я один из лучших экземпляров этого вида, я собирал свою коллекцию очень нужных вещей по всему Восточному побережью США. При угрозе приближения сезонной "чистки" (как называют в нашей семье весеннюю генеральную уборку) я прячусь за делами "с более высоким приоритетом": задерживаюсь на работе, неделями готовлюсь к подаче налоговой декларации и все такое. Но самки нашего вида на подобные вызовы склонны отвечать ультиматумами гениталиям самца. Например: "И не прикасайся ко мне, пока не выкинешь эту уродскую лампу с логотипом Budweiser". Попробуй тут поспорь.

Так и обстояли мои дела до нынешней весны, когда я впервые рискнул благополучием своих гениталий ради ненужной вещицы. Список хлама на выброс, составленный моей женой Рози, в этот раз включал:

fashion market

miraton

ВЗУТТЯ & АКСЕСУАРИ

Весь світ у Ваших ніг

НОВА КОЛЕКЦІЯ

ВЕСНА-ЛІТО 2014

КИЇВ: б-р Лесі Українки, 19; ТРЦ Dream Town (Дрім Таун), 2-й поверх, Оболонський пр-т
ТРЦ Sky Mall (Скай Молл), 1-й поверх, пр-т Генерала Ватутина, 2.
ДОНЕЦЬК: ТРЦ Донецьк Сіті, 3-й поверх; вул. Артема, 130; вул. Артема, 77.
ОДЕСА: вул. Катеринінська, 18; Дніпропетровська дорога, 118; ТЦ Панорама, 1-й поверх, м-н.Незалежності, 1.
ДНІПРОПЕТРОВСЬК: ТРЦ Караван, 2-й поверх, вул. Нижньодніпровська, 17; ТК Пасаж, 3-й поверх, пр-т Карла Маркса, 50.
ХАРКІВ: вул. Сумська, 74; ТРЦ Караван, 1-й поверх, вул. Героїв Праці, 7 .
СІМФЕРОПОЛЬ: Євпаторійське шосе, 8, ТЦ "Меганом".
ЗАПОРІЖЖЯ: пр-т Леніна, 190.

www.miraton.ua **0 800 304 777** *Фешн Маркет МИРАТОН*

ХЛАМ:

Один (1) лист гофрированного стеклопластика

Остался после одного домашнего проекта. Новый, какой смысл выкидывать? Может ведь пригодиться, никогда не знаешь заранее. Но Рози знала. Выкинули.

ХЛАМ:

Один (1) кинопроектор формата “супер 8”

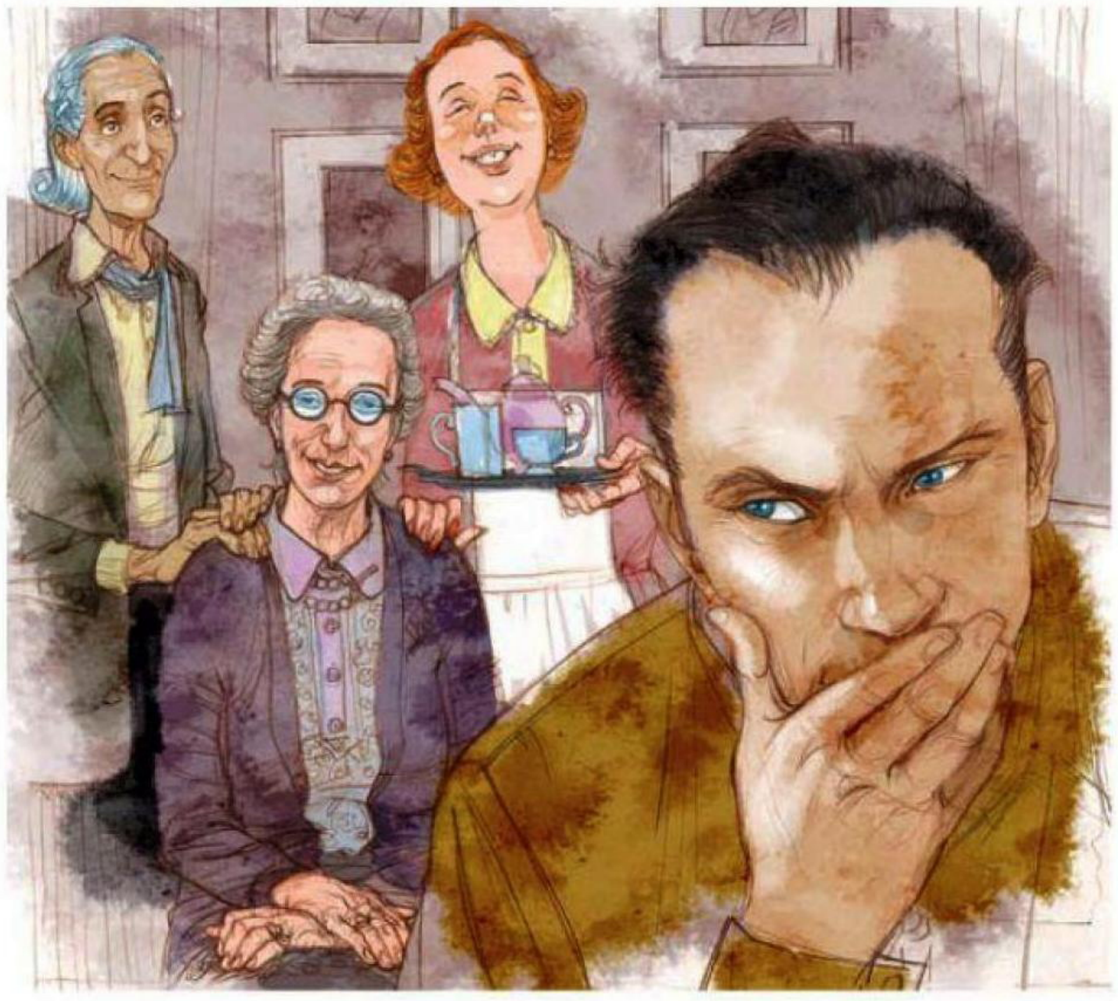
Был подарен Эйбом, двоюродным дедом Рози. Дед сказал, что все хоум-муви, что он наснимал после Второй мировой, уже перевел на видеокассеты, а пленки выбросил. Видеокассеты он, впрочем, тоже потерял при каком-то переезде. Но Эйб не печалится, потому что он все и так хорошо помнит.

В 85 лет дедушка Эйб все еще сохраняет свою знаменитую ясность ума. А мой ум скорее похож на ручную взбивалку для яиц, которую можно увидеть в лавке старьевщика, — приятно побаловаться, и иногда полезен в деле. Но я плохо запоминаю. Без подручных средств, таких как фотография или сувенир, я могу забыть целые дни, недели, даже годы. Может, поэтому я такой плюшкин. Если я выбрасываю что-то, мне кажется, что я избавился от большого куска моей жизни.

ХЛАМ:

Три (3) набора посуды (столовый сервиз на четверых, “раскрашенные вручную” кофейные чашки и салатница с пиалами “в современном стиле”)

Подарены три года назад на вечеринке в честь нашего новоселья и дня рождения нашего сына Сэма. Мы с женой решили, что будет неприлично не позвать дошкольных нянечек Сэма. Когда мадам Иоланда, мадам Колин и мадам Шайна не ответили на письменное приглашение, мы зашли к ним лично. Нянечки выслушали нас и переглянулись. Миссис Шайна, всегда выступавшая переговорщиком от этой группы, спросила: “А сколько вы нам заплатите?”



ТОГДА ЛЮДИ ВСЕ ЕЩЕ “ПЛАТИЛИ ХОРОШИЕ ДЕНЬГИ” ЗА ВЕЩИ, НО И ЖИЛИ ПОТОМ С ЭТИМИ ВЕЩАМИ ГОДЫ И ДЕСЯТИЛЕТИЯ

Нам потребовалось несколько минут, чтобы объяснить этим женщинам, что на этот раз мы зовем их как гостей, а не как прислугу. Вспоминая об этом, я думаю, что нет ничего печальнее на свете, чем широкие улыбки, озарившие их лица. Они не привыкли к таким (казалось бы, простым и милым) проявлениям любезности.

Мадам явились точно в срок, в своих лучших выходных нарядах (остальные наши друзья тянулись по одному до позднего вечера — и все как один в драных джинсах). Нянечки принесли те самые наборы посуды, завернутые в одинаковую бумагу, — как будто они скинулись, купили все в одном универмаге, а упаковку взяли на сдачу. В тот день мы получили много более впечатляющих подарков, но ни одного более щедрого. Я хотел, чтобы няни чувствовали себя как дома, но они провели всю вечеринку в уголке комнаты сына, сидя практически неподвижно на его кровати, как будто не хотели помять свои наряды или его постельное белье.

Какими бы трогательными ни были их подарки, применения сервизам не нашлось. Коробки с тарелками хранились на нижней полке нашего шкафа в коридоре, в компостной куче воспоминаний. Я отдал столовые наборы Армии спасения. Они заслужили лучших хозяев, чем Рози и я.

ХЛАМ:

Одна (1) супружеская кровать из IKEA

Ах, эти прелестные шведские названия! Ты идешь купить просто какие-нибудь дешевые коробки, чтобы хранить свой скарб, а возвращаешься с Вестбю или Паксом. Будто подобрал бездомную собаку. У нас с Рози была Тромснэс — наверное, самая миленькая железная кровать из всех, произведенных человечеством. Мы купили ее шесть лет назад в бессмысленную неделю, что длится между Рождеством и Новым годом.

Мы были в Виргинии у моих родителей и заехали в IKEA прямо в ходе трехдневной ссоры, на тот момент уже перешедшей во взаимное молчание. (Я отчаялся объяснять Рози, что мои предки — вовсе не грубияны, просто так принято разговаривать в Виргинии. Любой прием пищи в нашем доме начинался с того, что мой отец орал на всех, призывая к “минуте молчания”. В тот раз Рози не выдержала и проорала в ответ: “А как насчет минуты разговора?”) Мы взяли нашу Тромснэс со склада, мы выстояли в очереди к кассе, как пара родителей, ждущих прибавления в семействе, потом аккуратно пронесли ее мимо длинных рядов этих тележек, которые никогда, никогда не едут прямо, а потом — все так же в полном молчании — водрузили на крышу нашей машины.

Тромснэс мгновенно стала главным членом нашей се-

мьи. В нее мы отправлялись, чтобы читать наши книги, смотреть наш телевизор, спорить, заниматься любовью и время от времени спать. Наш старший сын был зачат на этой кровати, я в этом уверен. Но Рози не уверена — не на все 100%, — и это обеспечило ей эмоциональную глухоту, достаточную, чтобы внести Тромснэс в список "на чистку". Ей захотелось купить спальный гарнитур от Jonathan Adler. Лично мне идея спать на стильной мебели (и тратить на это адские тыщи) кажется блажью. Но мне нравится спать с моей женой, и именно поэтому я все эти годы предоставлял ей право выигрывать споры. Так что, дорогая Тромснэс, прощай. Ты не будешь страдать от одиночества, на свалке полно хороших вещей.

Я ДУМАЮ, ЧТО ЧЕМ БОЛЬШЕ У ТЕБЯ предметов, тем труднее тебе понять реальную ценность каждого из них. Я завидую временам, когда росли мои родители: тогда люди "платили хорошие деньги" за вещи, но и жили потом с ними годы и десятилетия. Они искали по магазинам ту самую единственную нужную штуку, а не просто отправлялись в субботу "пошопиться". Ну и они не выбрасывали вполне еще годную вещь просто потому, что решили купить другую.

Моя мама навсегда сохранила в себе что-то от маленькой девочки из Айовы, выросшей в бедной семье. Она могла произносить такие слова, как "совершенно новый" и "купленный в магазине", без иронии. Особенно она гордилась своими драгоценностями. Каждая побрякушка — какое-нибудь серебряное колечко, привезенное отцом из командировки, — лежала в своем пакетике с застежкой, к каждой прилагалось описание, сделанное особым идеальным почерком моей матери.

"Бирюзовое ожерелье из серебра 925-й пробы, купленное летом 1983 года в поездке в Солванг".

"Серебряное кольцо с азуритом, подарок от Джона на Рождество 1999 года".

Так же тщательно мама подбирала и подарки нам. Никаких носков к Рождеству! Я всегда буду помнить, какую великолепную чашку она прислала мне, тогда студенту, в институтское общежитие. Кремовую, с синим ободком. На боку чашки — нечто вроде кармана кенгуру, чтобы положить туда использованный чайный пакетик. В той же посылке была блестящая жестяная коробочка с набором разных чаев — набор был уложен в пакетик с застежкой, для сохранения свежести. И еще там был ярко-красный электрический чайник как раз подходящего для студенческой комнаты размера.

Поскольку я никогда ничего не выбрасываю, я знаю, что эта чашка лежит где-то в укромном уголке дома. И если Рози ее найдет, я откажусь выбрасывать мамин подарок. Да, мы не используем ее, но ведь это память.

ХЛАМ:

Один (1) большой железный ключ с кожаным брелоком

Когда я заканчивал мучительную "чистку", я нашел этот ключ в шкафу в коридоре. Он тяжелый и внушительный, как все старинные вещи. Я вспомнил, что его дала мне мама и рассказала какую-то связанную с ним историю. Но из-за моего ума, похожего на взбивалку для яиц, история оказалась утраченной. А из-за сердечного приступа не стало и мамы.

Нет никакого способа узнать, какой замок открывал этот ключ. Может, это был ключ от города. А может, от какого-то старого амбара. Все, что я знаю, — он был частью жизни моей мамы. И эта часть теперь — из-за того что я был слишком занят, чтобы внимательно выслушивать болтовню старой женщины, — потеряна навсегда.

Я повесил ключ назад на крючок и закрыл дверь шкафа. Этот ключ не приносит пользы. Но сколько бы ни было аргументов, чтобы его выбросить, я не буду этого делать. Избавиться от хлама легко. Но моя жизнь и воспоминания — не хлам. ■

ПРОВЕДИ ГЕНЕРАЛЬНУЮ УБОРКУ ПСИХИКИ

Выброси из своего шкафа три скелета.

1 ЧУВСТВА К БЫВШЕЙ

Извини, друзьями вы быть не сможете. Исследование, проведенное в Университете штата Аризона, показало: если расставание с твоей "экс" произошло менее пяти лет назад, каждый ваш контакт, включая телефонные звонки и электронные письма, делает тебя на 1% более несчастным.

2 СОЖАЛЕНИЯ ПО ПОВОДУ КАРЬЕРЫ

У тебя была страсть к преподаванию, но ты пошел в программисты, потому что там платят больше. Это было глупо. Но еще глупее принимать это как свою судьбу. "Как говорится, все всегда можно поменять, пока по экрану не пошли титры. Вокруг тебя полно возможностей реализовать себя, если ты их ищешь, — говорит психолог из Университета штата Висконсин Рональд Мэй. — Ты не видишь возможностей? Заведи пару доверенных людей, которые будут подталкивать тебя и указывать на шансы, которые ты можешь упустить".

3 СОМНЕНИЯ В СЕБЕ

Скромность полезна. Неуверенность в себе — нет. "Зачастую детям, которых задирали, во взрослом возрасте не хватает самоуверенности", — говорит психолог Патриция Пейпернау. Что ж, все в этой жизни можно натренировать. Возьми на себя ответственность за проект на работе, ничто так не укрепляет уверенность в себе, как успех. А если ты провалишь проект? Ну наверное, ты и правда неудачник. (Шутка. Сделай работу над ошибками и попробуй снова.)

ЗАПИСАЛ:
АРТЕМ БЕТЕВ

ЗВЕЗДНЫЕ ВОЛНЫ

Не воспринимаешь серфинг как полноценный вид спорта, заслуживающий уважения наравне с легкой атлетикой или биатлоном? Тебя с легкостью переубедит 11-кратный чемпион мира по серфингу Келли Слейтер.

Келли Слейтер
ВОЗРАСТ: 42 ГОДА
РОСТ: 175 СМ
ВЕС: 73 КГ
ЖИВЕТ: В ГОРОДАХ КОКОБИЧ И САНТА-БАРБАРА, (США), ГОЛД-КОСТ (АВСТРАЛИЯ)
СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: РАЗВЕДЕН
ЧЕМПИОН МИРА (1992, 1994–1998, 2005, 2006, 2008, 2010, 2011); ПО ИТОГАМ СЕЗОНА 2013–2014 ЗАНИМАЕТ ВТОРОЕ МЕСТО В РЕЙТИНГЕ АССОЦИАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛОВ СЕРФИНГА (ASP)

ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Келли Слейтер в двух словах и пяти пунктах о профессионализме в серфинге

1. Море боя

Забудь про растиражированный образ расслабленного солнцем, волнами и легкими наркотиками серфера. Соревнования требуют отточенной техники, предельной концентрации и трезвого расчета. Правила схватки такие: несколько атлетов (от 2 до 6) по очереди "берут волны" на одном серф-споте в течение 20–35 минут (тайминг зависит от соревнований). Чтобы выиграть, надо лучше других делать трюки, а также побеждать в тактической борьбе за лучшие волны (почитай про "правила приоритета на волну") и сохранять спокойствие до конца, так как у профессионалов исход поединка нередко решается в последние секунды.

2. Свой в доску

Как правило, профессиональные серферы предпочитают доски небольшого размера и водоизмещения — они обеспечивают повышенную маневренность. Я чаще всего катаюсь на серфах длиной 5 футов 9 дюймов (175 см) и объемом 24 л. Любителю, а особенно новичку, такая доска покажется слишком неустойчивой — начинающему серферу моего роста больше подойдет доска длиной 193–195 см и объемом 60 л.

3. Полет нормальный

В серфинге меньше трюков, чем, например, в сноубординге, потому что выполнять акробатические номера на нестабильной поверхности гораздо сложнее. В 80-х годах прошлого века у серферов в арсенале было всего три трюка, основанных на наборе скорости и резком повороте. Они остаются базовыми до сих пор, и такие топовые спортсмены, как Мик Фэннинг и Джоэл Паркинсон, продолжают с их помощью становиться чемпионами мира. Но еще в нулевые многие стали дополнять свой арсенал прыжками с полным отрывом доски от воды ("эйр"). Например, я стал первым, кто успешно выполнил поворот на 360 градусов вместе с доской в воздухе на соревнованиях.

4. Признак мастерства

Для спортсменов-серферов крайне важна стабильность, т.е. способность демонстрировать отточенную технику независимо от обстановки. (Соревнования ведь все время проходят на разных спотах, да и на одном споте волны меняются вместе с погодой.) Для этого профи занимаются в зале, следят за режимом и питанием, а также работают со спортивными психологами. Я к психологу не хожу, но телу уделяю много внимания: ем много сырых экологически чистых овощей, стараюсь не смешивать углеводы с протеинами. В спортзале уделяю особое внимание мышцам спины, отвечающим за правильную осанку, работаю над подвижностью суставов. Люблю бразильское джиу-джитсу.

5. Цена побед

Успех в профессиональном серфинге имеет конкретный денежный эквивалент. Приз за I место на этапе чемпионата мира — в среднем $75 тыс. (а в годовом календаре 11 таких этапов). За 24-летнюю карьеру я заработал на турнирах ASP $3,8 млн. Не бог весть что, но у меня есть и другие источники дохода, например спонсорские контракты. И за все эти годы я не получил ни одной серьезной травмы — считай, повезло.

3 СЕКРЕТА КЕЛЛИ СЛЕЙТЕРА, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ ОН СТАЛ ЖИВОЙ ЛЕГЕНДОЙ СЕРФИНГА

1. Как стать серфером-чемпионом

У меня плохие новости для вас, мои украинские друзья: чтобы достичь высот в профессиональном серфинге, надо родиться и вырасти на берегу теплого океана, где большую часть года могут кататься серферы любого уровня. Например, в городке вроде моего родного Коко-Бич на восточном побережье штата Флорида. Я встал на доску в пять лет и, можно сказать, до сих пор с нее не слезаю.

2. Как не растерять концентрацию чемпиона

В серфинге трехдневные соревнования могут растянуться на неделю, если приходится ждать волну. За это время можно запросто эмоционально "перегореть". Чтобы этого не случилось, я сознательно создаю для себя нейтральную психологическую обстановку. На время перестаю общаться с близкими людьми, да и с посторонними тоже контактирую лишь по необходимости. Например, я не звоню родителям до окончания турнира, так у нас заведено с самого начала моей карьеры. Также обрубаю любые контакты со своей девушкой. Как снимаю стресс? Не знаю, получилось бы у меня так долго побеждать, если бы не мое увлечение гитарой.

3. Как всегда оставаться чемпионом

Никак. Одно из главных качеств, необходимых для победы, — это способность адекватно оценивать ситуацию. Так вот, мне уже 42 года, и в ближайшее время самым суровым испытанием для меня будет не борьба за очередной титул чемпиона мира, а необходимость смириться с тем, что пора уходить из профессионального спорта. Надо смириться, если я хочу уйти достойно. ■

КАК ТЫ МОЖЕШЬ

Узнай, какие трюки из арсенала серферов-профессионалов могут у тебя получиться, если ты переедешь жить на побережье океана и будешь упорно учиться, а какие не получатся никогда.

КАТБЭК

Резкий разворот в обратную сторону под гребнем. Например, если ты скользишь вправо по направлению движения волны, то после катбэка ты будешь двигаться влево.

- Доступен каждому после пары лет занятий серфингом.

СНЭП

Серфер как бы чертит синусоиду на обращенной к берегу стороне волны, резко, с брызгами выбрасывая хвост доски вверх на гребне.

- На освоение требуется 3–5 лет.

ФЛОТТЕР

Атлет поднимается по обращенной к берегу стороне волны на ее гребень и зависает там на несколько мгновений.

- На освоение требуется 3–5 лет.

ТРУБА

Движение внутри закручивающейся волны

- Любитель вряд ли когда-нибудь научится стабильно брать "трубы".

ЭЙР

Прыжки с полным отрывом доски от воды

- Любителю не стоит и пытаться, сколько бы времени он ни посвятил занятиям серфингом.

ФОТО: QUIKSILVER

SPRING SUMMER 2014
collection

ANTONIO BIAGGI®

* колекція весна-літо 2014

магазини взуття та аксесуарів **www.antoniobiaggi.com**
www.abshop.com.ua — інтернет магазин call-center: **0-800-305-455**

ТЕКСТ:
ДЖИМ ХИГЛИ

УМНЫЙ РЕБЕНОК, 1 ШТУКА

Говорят, на детях гениев природа отдыхает, и это, конечно, заставляет нас серьезно переживать за своих потомков. Чтобы свести риск "отдыха" к нулю, мы экстренно разработали план из пяти шагов по развитию мозга твоего отпрыска. Запускай его в действие, и число гениев в твоей семье увеличится на еще одну единицу.

ТЕБЕ МОЖЕТ КАЗАТЬСЯ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ только один способ сделать ребенка умнее — впихнуть в него максимум знаний. Но начитанный — это еще не сообразительный и находчивый. Исследования организации Andrew W. Mellon Foundation, описанные в книге Crossing the Finish Line ("Пересекая финишную черту"), доказывают: даже отметки в школе зависят не столько от зубрежки, сколько "являются отражением силы характера". "Такие черты, как мужество и любознательность, превращаются в высокие оценки", — говорит один из авторов книги Мэттью Чиньос. Так давай поможем малышу укрепить характер!

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

1. Посули 100 гривен, если научится жонглировать

ЧТО ТРЕНИРУЕМ: способность достигать цели Раскошелиться придется нескоро. “Дети не способны быстро овладеть навыком жонглирования, но это и не так сложно, чтобы отказываться от попыток”, — говорит Энтони Ти ДеБенедет, один из авторов книги The Art of Roughhousing (“Искусство скандалить”). Так что, скорее всего, сын или дочка все-таки выполнит поставленную задачу.

● **Что скажет наука** Ученые из Оксфорда обнаружили, что у новичков в жонглировании всего за шесть недель тренировок объем белого вещества мозга, которое отвечает за обучение, увеличился на 5%. Прибавь к этому улучшение координации, внимания и терпения.

2. Предложи ему полазить по деревьям

ЧТО ТРЕНИРУЕМ: самоконтроль “Ребенок не сможет залезть на дерево, пока не научится управляться со своими эмоциями, — поясняет ДеБенедет. — Тут нужен и холодный расчет, чтобы выбрать оптимальный маршрут, и умение обходиться со своим страхом, и способность спокойно реагировать на поражения”.

● **Что скажет наука** Регулярное покорение деревьев не только приучит ребенка справляться с оцепенением перед пугающей задачей, но и подстегнет креативное мышление (ведь еще надо придумать, каким путем взобраться на эту вишню — за какую ветку цепляться, куда ставить ногу). Правда, нас немного настораживает, что эти данные пришли из Детского госпиталя Филадельфии...

3. Научи играть в шахматы

ЧТО ТРЕНИРУЕМ: настойчивость Ты проиграешь много раз, прежде чем взять своего первого короля. “Шахматы учат ребенка, что на поражениях можно учиться”, — говорит Пол Таф, автор книги How Children Succeed (“Как дети добиваются успеха”). Неслучайно говорят, что для умственной работы шахматы значат то же самое, что спорт — для физического здоровья.

● **Что скажет наука** Шахматы сделают ребенка усидчивее и внимательнее, помогут развить логическое мышление, а главное — научат не бояться самому принимать решения и нести за них ответственность. Недаром чемпион мира Александр Алехин говорил: “С помощью шахмат я воспитал свой характер”. Если же нужны конкретные цифры, то вот они: как сообщают бельгийские ученые, регулярные занятия шахматами обеспечивают детям рост интеллекта по шкале Векслера на 21%.

4. Восхваляй работу, а не победу

ЧТО ТРЕНИРУЕМ: уверенность в себе Дети — максималисты. Они полагают, что быть довольным собой можно, только если ты победил (не учитывая, что иногда победа зависит не только от тебя, но и от обстоятельств). Надо показать им, что путь к цели и прикладываемые усилия не менее ценны, чем сама цель. “Когда дети получают похвалу за свои усилия, они начинают больше ценить их”, — уверяет Таф.

● **Что скажет наука** Кинь ободряющую реплику, заметив, что ребенок тщательно занимается (например, делает уроки). Позже, когда чадо принесет показать дневник, сделай так, чтобы ребенок заметил связь: “Ну, как я вижу, усилия оправдали себя, да?”

5. Приучи, что награду нужно заслужить

ЧТО ТРЕНИРУЕМ: терпение “Твой ребенок должен понять, что игрушки и сладости не достаются бесплатно”, — советует Таф. Чадо попросит себе iPad? Назначь его на месяц ответственным за уборку дома и вынос мусора. А если отпрыску уже больше 14, пусть идет в курьеры или моет тарелки в ресторане — заработает хотя бы часть суммы, а остальное ты добавишь.

● **Что скажет наука** Серия исследований в Стэнфордском университете показала: дети, которые умеют ждать и зарабатывать награду, спустя годы лучше сдают экзамены. У них больше сила воли, которая очень важна в трудных испытаниях вроде поступления в вуз. ■

С МОЛОКОМ МАТЕРИ

Вот 4 вещи, которые (оказывается!) без всякого объяснения понимает даже грудной ребенок.

→ ЛОЖЬ

“Когда тон и эмоции, с которыми ты говоришь, отличаются от того, что именно ты говоришь, это замечают и годовалые младенцы”, — утверждает Джоан Клинкнер, соавтор книги Social & Emotional Development (“Социальное и эмоциональное развитие”). Если врешь ребенку, делай это убедительно. Ну или попробуй вообще скрыть свои эмоции. Ты ведь самурай?

→ ССОРА

“Маленькие дети четко ощущают, когда между мамой и папой что-то не так”, — говорит Тим Селдин, президент Фонда Монтессори и автор книги How to Raise an Amazing Child (“Как вырастить удивительного ребенка”). Выражения лиц, тон, взгляды — ребенок, в начале жизни обходящийся без языкового общения, разбирается в этих вещах, возможно, даже лучше взрослого. Так что будь честным, советует Клинкнер: “Мы с папой сейчас не согласны друг с другом, но на тебя не сердимся. Мы любим тебя”.

→ СКВЕРНОСЛОВИЕ

Дети уже в полтора года обращают внимание на интонации и эмоции, связанные с речью. Бранные слова обладают тайной и силой, вот почему дети так любят повторять их. “Если твой ребенок вдруг выругался, оставайся спокоен, — советует Клинкнер. — Если последует слишком сильная реакция, он продолжит использовать это слово, чтобы чувствовать его силу”.

→ ГЕНДЕРНЫЕ РОЛИ

В возрасте около двух лет дети уже отмечают, что обычно делает мама, а что — папа. Твоя задача — периодически меняться дома ролями, например, готовя еду по очереди, чтобы малыш не был рабом стереотипов.

Пропитание

ТЕКСТ:
ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ

ЖИРНО НЕ БУДЕТ

Внеси всего три небольших изменения в свой рацион, чтобы обрести плоский живот.

ВООБЩЕ-ТО Я РАБОТАЮ В ОТДЕЛЕНИИ скорой помощи Медицинского центра Университета Вандербильта в США. И когда ко мне привозят пациента, все мое внимание сфокусировано на его сиюминутном состоянии, будь то сердечный приступ или инсульт. Я могу помочь пережить эту острую боль, но я вижу, что мы воюем не с тем врагом. Эти несколько минут в агонии — всего лишь следствие дороги длиною в жизнь, полной пагубных решений. Ты ежедневно убиваешь себя, если каждый твой обед — это способ порадовать твой внутренний жир.

Мне сложно отпускать моих пациентов обратно в нормальный мир, где они станут еще более тучными и бесформенными… и через пару лет вернутся ко мне с очередным приступом (если их успеют довезти, конечно). Вот почему я написал книгу “Рецепт для поджарого брюха” (The Lean Belly Prescription).

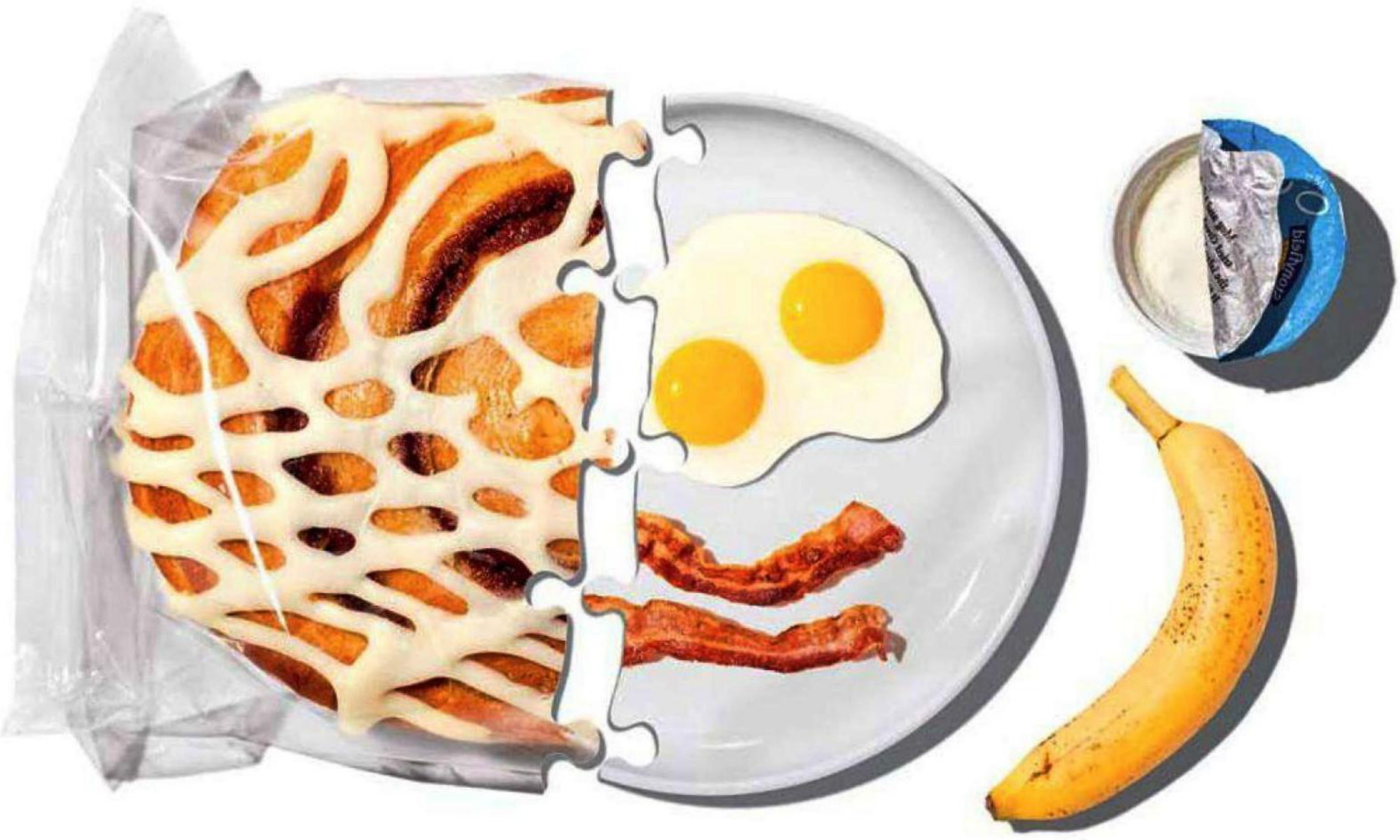
Пусть я надеюсь помочь тебе добиться больших изменений в жизни, ты не должен бояться — это не будет мучительно. Я предложу тебе несколько идей по замене “неправильных” продуктов в твоем рационе. Выбери всего три из них и попробуй реализовать. Ты будешь терять вес, получая достаточное количество энергии и чувствуя себя сытым. Не пытайся реализовать сразу все мои советы — не потянешь, проверено. И главная особенность моего метода: основывай свой выбор не на том, от чего ты хочешь отказаться, а на том, что ты любишь есть.

ФОТО: BARTHOLOMEW COOKE

BADURA

Бо завжди твій стиль починається з взуття!

www.badura.pl



1 Я люблю сыр и йогурт

А кто не любит? И это хорошо. Исследования показывают: люди, потребляющие не менее 1200 мг кальция в день, на 60% меньше склонны к набору лишнего веса, чем те, кто потребляет меньше кальция. Ну а йогурты, помимо всего прочего, снижают количество жира, которое организм усваивает из пищи при переваривании. Вот исследование Университета Теннесси: люди, которые уменьшили потребление пищи на 500 ккал в день, но при этом добавили в рацион три порции йогурта, потеряли за 12 недель на 81% больше брюшного жира, чем те, кто обошелся и без калорий, и без йогурта.

- **Рецепт** 1 кружка молока за завтраком, 40 г сыра на ланч, 1 чашка натурального йогурта в качестве перекуса — и так каждый день.
- **Снижение веса** до 1,3 кг за 4 недели.

2 Я люблю макароны и рис

Тогда вперед за ними! Только замени свои любимые рафинированные углеводы — белый хлеб, рис, макароны, печеньки — такими же цельнозерновыми (из муки разового помола, не прошедшей очистку). В них меньше калорий, они дольше усваиваются и дают тебе необходимую для пищеварения клетчатку.

Вот тебе для мотивации: в исследовании Университета Пенсильвании те испытуемые, что снизили прием пищи на 500 ккал в день и при этом перешли на цельнозерновые продукты, потеряли в два раза больше брюшного жира, чем те, кто просто отказался от тех самых 500 ккал в день.

- **Рецепт** Комбинируй цельнозерновые продукты с постным мясом, овощами и здоровыми жирами.
- **Снижение веса** до 3,6 кг за 4 недели.

3 Я люблю газировку

Потребление жидкости — один из способов набить живот, но важно следить за тем, что ты с такой жадностью пьешь. В рацион среднего мужчины 20–30 лет напитки поставляют до 15% от всего объема калорий. Причем если ты совсем откажешься от сладкой газировки, потеря веса будет больше, чем если ты обрежешь свой рацион на аналогичное количество калорий из нормальной пищи.

- **Рецепт** Не пей кока-колу и подобное ей. А если совсем не можешь без вкуса и пузырьков, сделай свою низкокалорийную газировку: одна часть сока, две части несоленой минералки.
- **Снижение веса** до 1,8 кг за 4 недели.

4 Я люблю пожевать что-нибудь между делом

Вот и отлично, жуй — но только фрукты и овощи! Например, чтобы потреблять фолиевую кислоту (она же витамин B_9), особенно много ее в зеленых листовых культурах, таких как шпинат и салат ромен. Это вещество критически необходимо для создания и развития в твоем теле новых клеток, но сам организм его не синтезирует. Ну и вообще, это подсчитано: средний человек нормального веса потребляет почти две порции фруктов в день, в то время как средний человек с лишним весом — меньше одной.

- **Рецепт** Съедай как минимум две порции фруктов и три порции овощей каждый день. Яблоко утром, гарнир из шпината на обед, морковка или кусок цветной капусты похрустеть на ходу, апельсин на полдник, чашка бобовых на ужин. И нет, суперсладкие фруктовые соки на замену не подойдут.
- **Снижение веса** до 2,7 кг за 4 недели.

5 Я люблю завтрак

Молодец! Если завтракать регулярно, это снижает риск ожирения на целых 78%. Только смотри, что ты ешь. Обязательны протеины (молоко, яйца, йогурт, киноа), цельнозерновые продукты (дробленый овес, тосты из цельнозернового хлеба и снова киноа), а также цельные фрукты. Любишь что пожирнее? Тогда вот тебе результаты исследования для мотивации: тот, кто стал есть меньше на 1000 ккал в день и при этом потребляет утром яйца и тосты, теряет на 65% больше жира, чем тот, кто отличается от него только рогаликом со сливочным сыром на завтрак.

- **Рецепт** Два яйца, тост из цельнозернового хлеба, два кусочка бекона, чашка нежирного йогурта без добавок и какой-нибудь фрукт — не позднее чем через час после пробуждения.
- **Снижение веса** до 1,8 кг за 4 недели.

6 Я люблю второй завтрак и полдник

Мы тоже приветствуем перекусы. По-хорошему пищу вообще следует принимать не менее 5 раз в сутки. Если перекусываешь за два часа до ужина, например, то ты точно не переешь на ночь (и не станешь с голодухи тянуть на тарелку все жирное и сладкое, что есть на столе). Но полдник должен быть похож на завтрак: комбинируй продукты из трех продуктовых групп, и по крайней мере в одной из них должен быть протеин.

- **Рецепт** Два 200-калорийных перекуса в день — один в середине утра, другой во второй половине дня. Комбинируй протеины (орехи, йогурт, сыр) с цельнозерновыми продуктами (хлебцы, бобовые чипсы, пита), овощами и фруктами.
- **Снижение веса** до 3,1 кг за 4 недели.

7 Я люблю молочные коктейли

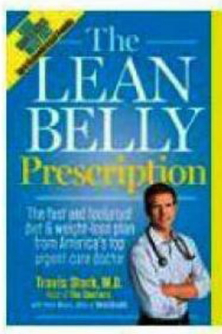
Тогда сделай их красуголь-ным камнем своей диеты — но с несколькими оздоровительными изменениями. Помнишь, насколько хороши йогурты? Не забыл, как мы любим протеин? Теперь выучи третье полезное слово — смузи: это густой напиток из всего, что нам полезно. Только учти, что тебе понадобится хороший блендер.

- **Рецепт** Выпивай два смузи в день — один в качестве замены основному приему пищи, например обеду, а второй в качестве перекуса.
- **Как сделать** Смешай 1,5 чашки фруктов и ягод с 1 чашкой йогурта или молока, добавь по 1 ст. л. арахисового масла и протеинового порошка, измельчи до однородности. Если напиток получился слишком густым, добавь полстакана воды.
- **Снижение веса** до 1,8 кг за 4 недели.

8 Я люблю жирную пищу

Жир — не яд, и даже худеющим он необходим. Так используй ее в качестве союзника в борьбе с брюшным жиром! Исследователи из госпиталя Бригэма (Бостон, США) посадили испытуемых на разные диеты: одну половину — на рацион с низким содержанием жиров, вторую — на рацион "умеренной жирности". Спустя год обе группы могли похвастать успехами. Но те, кто не пренебрегал разумным количеством жиров, потеряли в среднем на 60% больше (хотя бы потому, что дольше оставались сытыми после каждого приема пищи). Откажись от жареного, сбрось до минимальных значений потребление животных жиров (сливочное масло, сыр, жирное мясо) и налегай на здоровые (те, что в орехах, рыбе, авокадо).

- **Рецепт** Яйца на завтрак, горсть орехов в 10:00, салат с авокадо на ланч, рулет из ветчины с сыром на перекус и не слишком огромный стейк (190 г или меньше) лосося на ужин.
- **Снижение веса** до 1,8 кг за 4 недели. ■



ПРОЧЕСТЬ ПОЛНОСТЬЮ

К сожалению, книга Трэвиса Сторка (Travis Stork) "Рецепт для поджарого брюха" в Украине не издавалась. Но ты можешь скачать ее (за деньги, разумеется) на английском языке с Amazon.com или купить там же в твердой копии. Заодно и язык подтянешь.

НИЧЕГО ЛИШНЕГО. ПРЯМОСОК

Полезный сок – казалось бы, что может быть проще? Достаточно взять фрукты или овощи, отправить их в соковыжималку – и готово. Тем не менее, найти время сделать это самостоятельно сложно.

Задача казалась почти невыполнимой, пока в магазинах не появился Прямосок – сок прямого отжима от легендарного Одесского завода детского питания, изготовленный по традиционным технологиям, основанным на многолетнем опыте и собственной переработке фруктов, который помогают получить организму все полезное, что есть во фруктах и овощах. Его отличие – это "богатый внутренний мир" – точнее, состав, соответствующий принципу: "ничего не забирается – ничего не добавляется".

Только свежие фрукты и овощи, прямой отжим и минимальная тепловая обработка для сохранения натурального вкуса и максимума полезных и питательных свойств. Более того, Прямосок изготавливается непосредственно в сезон сбора урожая, когда яблоки, морковь, ягоды находятся "на пике формы". Поэтому "Прямосок" – это сок и ничего лишнего.

А упаковка Тетра Пак позволяет сохранить вкус, аромат и большинство полезных свойств свежих фруктов и овощей. Наслаждайся!

Реклама

ТЕКСТ:
ЛИЛА БЭТТИС

Лидерство

Ты должен доказать, что обладаешь всеми качествами, чтобы управлять людьми, что можешь мотивировать их так, чтобы они работали наиболее эффективно. А если у них что-то не получается, всю ответственность за неудачу ты, как руководитель, обязан взять на себя.

Стратегическое мышление

Стратегический подход важен, чтобы правильно распределять свое время и силы. Если тебе это удается, вскоре, вероятно, ты будешь готов управлять и более глобальными ресурсами, например подчиненными и бюджетом.

Самоанализ

Цифры для тебя — темный лес, где засели зловещие самураи, а заполнение ведомости превращается в средневековую пытку. Придется признать все свои слабости. Помни, что хороший начальник — тот, кто окружил себя людьми, чьи таланты компенсируют его недостатки.

Узнаваемость

Северо-Западный университет (США) выяснил: работодатели отдают предпочтение знакомым лицам. О тебе первом должны подумать, когда появится вакансия. "А что же Игнат из отдела прямых продаж? Попробуем его?" — вот что должен воскликнуть босс твоего босса, хлопнув себя по колену.

Надежность

Какой бы сложной ни была задача, выполняй ее четко в оговоренный срок. Новая должность — это новый уровень, и на него тебя пустят, только если ты докажешь, что на прошлом со своими основными обязанностями справляешься играючи и вовремя.

СТАНЕШЬ ЛИ ТЫ БОЛЬШИМ БОССОМ?

Ступеньки карьерной лестницы могут быть весьма шаткими. Узнай, сможешь ли забраться на самый верх.

Если ты добрался сюда, то готов стать руководителем. А может, ты уже босс? Даже если так, не стоит расслабляться, ведь нужно показать отличные результаты в работе. Сформулируй своей команде четкие задачи, определи, что должен будет сделать каждый сотрудник, и убедись, что у всех есть ресурсы, чтобы выполнить твои требования.

Стань главным вне работы

Веди кружок по авиамоделированию среди старших менеджеров, стань капитаном футбольной команды отдела по маркетингу — используй любую возможность, чтобы развивать свои коммуникационные навыки и эмпатию.

Пойми задачи

Спроси начальника о задачах, которые стоят перед вашим отделом, и используй эту информацию, чтобы разработать цели лично для себя. Если поймешь, что распыляешься на ненужные дела, занеси их в список "даже не думать об этом" и сфокусируйся на том, что важно.

Обратись за помощью

Попроси коллегу на пять минут отложить работу по гипербарической оксигенации. Пусть он лучше определит три твоих самых сильных и три слабых стороны. И пусть предложит варианты, как тебе стать лучше. Действуй — а спустя полгода сядь и подумай, что изменилось.

Общайся

Встретишь вице-президента в коридоре — не делай вид, что внезапно крепко задумался о квадратных трехчленах теоремы Виета. Завяжи разговор. Погляди, например, интересы босса на страничке в социальной сети. Тогда ты сможешь невинно бросить что-то вроде: "Не смотрели вчера "Днепр-Динамо"? Во втором тайме я чуть от стыда со стула не упал". (Главное, не перепутай, за кого болеет босс, а то так недолго и из кресла вылететь.)

Тщательнее планируй

Составь список дел на неделю, укажи срок, когда нужно закончить каждое из них. И запиши все действия до мелочей (да-да, "отправить письмо дяде Пете из отдела доставки" тоже запиши). Сделал что-то — зачеркни. Каждую пятницу просматривай календарь, нужно убедиться, что ничего не забыл и правильно расставил приоритеты.

ВРАГИ КАРЬЕРИСТА

КОФЕ

Много черной воды (более 4 кружек в день) усилит тот стресс, который и так есть в твоей работе. В итоге ты станешь излишне суетливым и нервным, а таких никто не любит.

КРАСИВЫЕ СЛОВА

Избегай излишне сложных терминов в тех случаях, когда можно изъясняться проще, а то тебя перестанут понимать (да и вообще это многих раздражает). В общем, вместо "проапрувьте букирование митинг-рума, асап" скажи "подтвердите бронирование переговорной как можно скорее".

ПОТУПЛЕННЫЕ ГЛАЗА

Приучись смотреть в глаза даже самому страшному начальнику. Конечно, не стоит сверлить его взглядом весь день, но на встречах и планерках не отводи глаз, если босс смотрит на тебя. Так ты выглядишь более уверенным в себе и своем деле.

ГОЛЫЕ СТЕНЫ

Если у тебя нет ни одной бумажки на столе и стенах и при этом ты работаешь не в стерильной лаборатории, это наводит на мысли о том, что с креативом у тебя беда. Держи на столе какие-нибудь бумаги и ежедневники, а на стенах — что-то мотивирующее или просто графики, относящиеся к работе.

ТЕКСТ:
ГРАНТ СТОДДАРТ,
АНТОН ИВАНОВ

ПОРА ЛИ ЕЕ НАКАЗАТЬ?

Возможно, твоя девушка заслуживает чего-то большего, чем цветы и конфеты, — например хорошей порки. Слабый пол нынче переполнен идеями, о которых раньше страшно было и подумать. Так что фраза "бьет — значит любит" может обрести новое значение. Прочти и заставь ее кричать — от удовольствия, конечно.

МЫ ГОТОВЫ БИТЬСЯ ОБ ЗАКЛАД, ЧТО МНОГИЕ ИЗ ВАС, ПАРНИ, ОКАЖУТСЯ В ОЧЕРЕДИ за билетами на фильм "Пятьдесят оттенков серого" (экранизацию скандального эротического романа обещают выпустить в 2015 году). Но что еще важнее — большинство из вас туда потянут не желания воочию увидеть сексуальные эксперименты героев, а ваши собственные девушки. Удивительным образом эта книга, ставшая бестселлером по всему миру, высветила неожиданный факт: многие дамы интересуются не только романтикой, но и весьма жестким и даже жестоким сексом.

И пока где-то в Голливуде доснимают сцены с плетками и наручниками, мы решили немного рассказать тебе о БДСМ* — чтобы ты мог понять, открыта ли твоя женщина к подобным экспериментам, и если да, то как непринужденно приступить к делу.

*От англ. BDSM (bondage-discipline, dominance-submission, sadism-masochism — "неволя-дисциплина, господство-подчинение, садизм-мазохизм")

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

1

Да, да, нет, да

Думаешь, только заслышав о садомазо, она с криками убежит? Вряд ли (и не потому что ты ее уже связал). Во-первых, исследование Университета Саскачевана (Канада) показало: женщины и мужчины очень похожи в понимании того, что можно, а чего нельзя делать в постели. Если конкретнее, и те и другие теоретически готовы перейти большое количество границ.

А во-вторых (и это самое главное), любой нормальный человек в той или иной степени биологически предрасположен к БДСМ. "Идеи демократии, равенства и взаимной вежливости в постели не работают. Еще когда мы пребывали в животном состоянии, секс был неразрывно связан с завоеванием и покорением, то есть насилием. До сих пор в каждом из нас дремлет программа: кто-то больше склонен к доминированию, а кто-то — к подчинению. Причем эта скрытая склонность столь же важна для сексуальной идентификации человека, как и его ориентация",— говорит Оги Огас, когнитивный невролог и автор книги "Миллиард грешных мыслей".

Тут приходит в голову простая мысль. Такую склонность можно попробовать найти в себе и своей партнерше, извлечь ее на поверхность и реализовать (в том объеме, который в тебя заложен, без перебора). Взаимное удовольствие, как и разнообразие в сексуальной жизни, укрепляет союз. Так что приступай к рекогносцировке.

"Хороший способ прощупать почву — совместно составить список "да, нет, может быть",— говорит психолог Мег Баркер, исследователь Открытого университета в Великобритании (взять за основу списка ты можешь наш развратометр). Если твоя партнерша отвергнет саму идею поговорить о сексе, открой ей страшные цифры: за 15 лет в браке каждый супруг узнает в среднем лишь 62% того, что его партнеру нравится в постели. И лишь 26% того, что ему не нравится и он еле терпит это каждый раз (источник — исследование Университета Нью-Брансуик, США). Даже если вы ни до чего не договоритесь, разговаривать необходимо. А то так и жизнь пройдет, а не узнаешь, чего же ей было надо.

■ **НЕ ЗАБУДЬ О БЕЗОПАСНОСТИ** Если получишь зеленый свет, попридержи коней (да и хлыст со шпорами тоже). В первую очередь надо проговорить правила игры (кто начнет с доминирующей роли?) и установить "безопасное слово", которое должно мгновенно останавливать процесс. Слова вроде "нет", "остановись" или "больно" использовать не стоит — они могут быть частью этой самой игры. Лучше выбрать что-то с полным отсутствием эротического подтекста. "Фарион", например, хорошее слово — говорят, оно временно парализует работу мозга.

2

И перо за это получай

Начни с повязки на глаза или маски для сна, которая поможет кому-то из вас принять роль подчинившегося; в конце концов, слепота поможет избежать нервного смеха, говорят авторы книги "150 оттенков игры: руководство по извращениям для начинающих" Эм и Ло (основатели сайта EmandLo.com — фамилий своих они не раскрывают). К тому же отключение одного из органов чувств обостряет остальные ("зато я нюхаю и слышу хорошо" — помнишь?). Если во тьму погрузилась твоя партнерша, проведи подушечками пальцев или перышком по внутренней стороне ее бедер, задней части шеи, внутренней стороне предплечий. Делай перерывы по 15–20 секунд между прикосновениями; это заставит девушку гадать, где же в следующий раз окажется твое перо. Попробуй покусывать ее уши, сдавливать соски — и следи за реакцией.

■ **ИСПЫТАЙ ЕЕ НЕРВЫ** Купите игрушку. Например, похожее на маленькую циркулярную пилу "Колесо Вартенберга" (Wartenberg Wheel) — популярный атрибут БДСМ-игр, изначально разработанный для тестирования болевой и тактильной чувствительности. Немного боли от этой штуки может принести много удовольствия.

3

Узелок завяжется

Вернемся к развратометру — как видишь, наручники также вызвали в женских сердцах и прочих органах особый отклик. Впрочем, можно обойтись и без этого знакового аксессуара, просто связав подругу. В первый раз обмотай ее руки (чуть ниже запястий — узлы на суставах опасны и могут причинять дискомфорт), а может, и лодыжки чем-то приятным на ощупь (вроде шелкового платка или галстука) и проверь, чтобы ей не было туго. Пусть первый опыт будет непродолжительным — это проба пера.

Кстати, хотя в "50 оттенках" много сцен со связыванием, переносить сценарии оттуда в свою жизнь не стоит — то, что творят герои книги, заставляет содрогаться даже покрытых шрамами ветеранов БДСМ. Связывать руки проводами — плохая идея. Сковывать подругу слишком туго, оставлять в таком положении надолго, надевать что-то на нос и рот на первых порах точно не надо. Не делай ничего такого, что может напугать ее.

■ **ДОБАВЬ КОНТРОЛЯ** Всегда держи рядом нож — если что-то пойдет не так, нужно быстро освободить пленницу. Старайся избегать самозатягивающихся узлов, а когда вы перерастете шарфы и галстуки — используй веревки из джута или пеньки.

4

Наступление на зад

Наш развратометр подтверждает один и до того известный факт: девушки находят возбуждающим, когда их шлепают. Джанет Харди, автор книги Ethical Slut ("Этичная шлюха"), рекомендует начать с легких похлопываний открытой ладонью, постепенно увеличивая силу наказания — чтобы изучить реакцию партнерши. "Для большинства наказуемых самой "сладкой" зоной будет внутренняя нижняя часть ягодиц — это место "обслуживает" та же часть нервной системы, что и гениталии", — говорит Харди.

Кстати, она советует шлепать подругу не во время секса, а до — то есть натурально, положить ее себе на колени и надавать по заднице, как провинившемуся ребенку. Мы тут советовать тебе ничего не будем — решай сам, насколько такого рода игра уместна в вашей спальне.

■ **ВОЗЬМИ ЛОПАТКУ** Если вы уже прошли через несколько сессий шлепков и вам нравится, можно попробовать специальные приспособления. Харди рекомендует начинать с кожаной лопатки. "Они здорово кусаются, но обычно не оставляют синяков или следов", — говорит она. Кстати, сам поход в магазин секс-игрушек — тоже часть игры: то, что она выберет, укажет тебе на ход ее мыслей и предпочтения.

5

Жена моя, мать моих детей?!

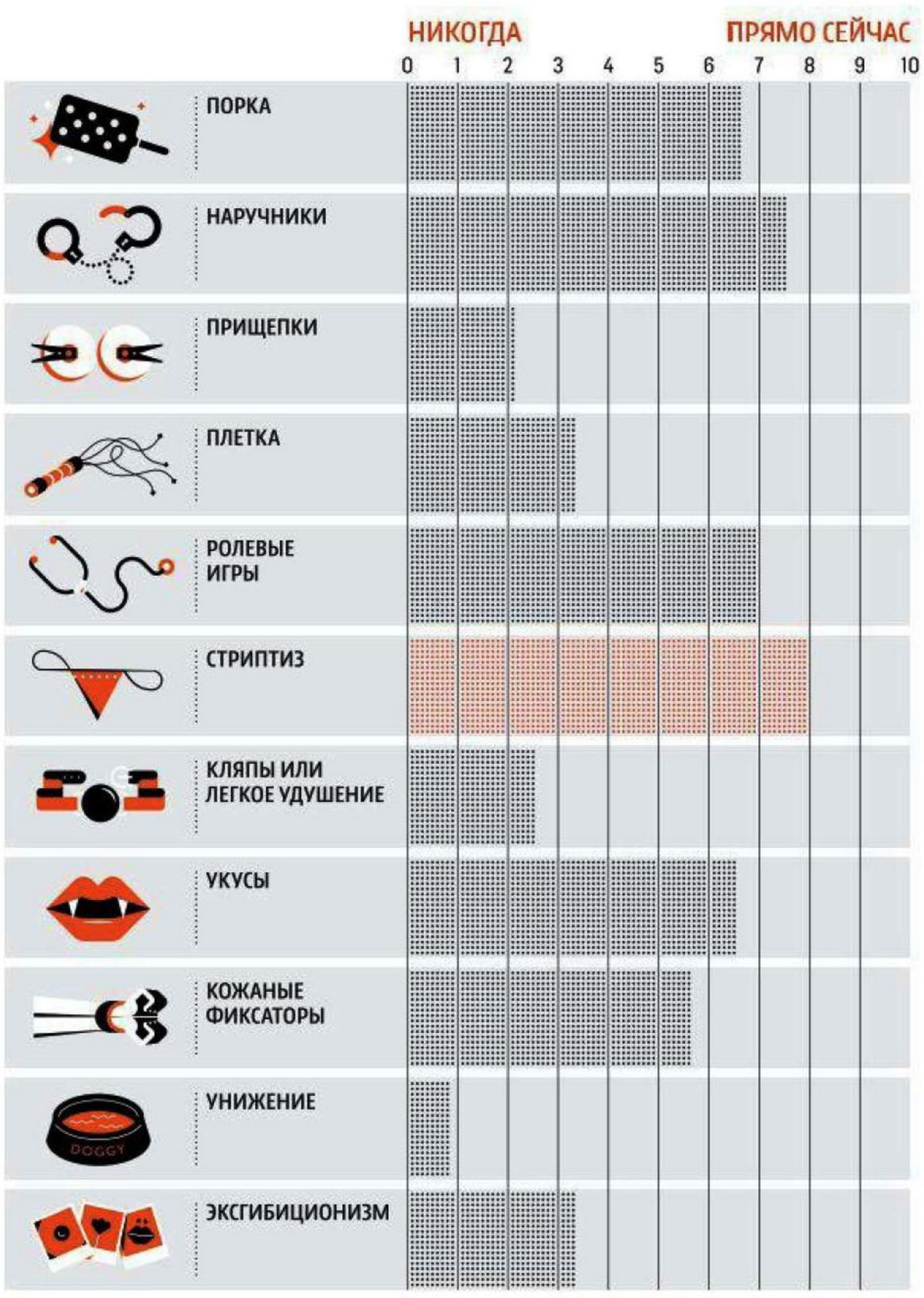
Ролевые игры всегда взбадривают секс. Хотя бы потому, что, перевоплотившись в кого-то другого, ты с большей свободой реализуешь свои тайные желания. Но тщательно выбирай свою роль: если ты встанешь на четвереньки в противогазе и ушанке ("я мамонт!"), партнерша вряд ли будет впечатлена.

Еще мысль: идея игр в знакомом домашнем интерьере обречена на провал. Лучше договориться о встрече в ночном клубе, а потом переместиться в гостиницу. Не составляй детальный сценарий и не переживай из-за отсутствия костюмов — пусть все будет просто. Приходите на свидание в одежде, которую еще не видели друг на друге. После визуального контакта переходите к беседе, как два совершенно незнакомых человека, которые решили пофлиртовать. А потом может последовать все, что вы захотите. К примеру, один может прикинуться застенчивым, а другая — играть роль коварной соблазнительницы.

■ **РАЗЫГРАЙТЕСЬ** Если вы все же хотите классических ролевых игр с четкими ролями, скачайте приложение для смартфона Fantasy Sex Deck — виртуальный набор из карт с различными сценариями. Выбери карту и побудь кем-то другим пару часов или стань таким навсегда, если понравится. Ведь может, настоящий, более свободный Ты давно рвется наружу! ■

РАЗВРАТОМЕТР

Мы попросили 2601 женщину сказать нам, в каких экспериментах в постели они хотели бы поучаствовать.

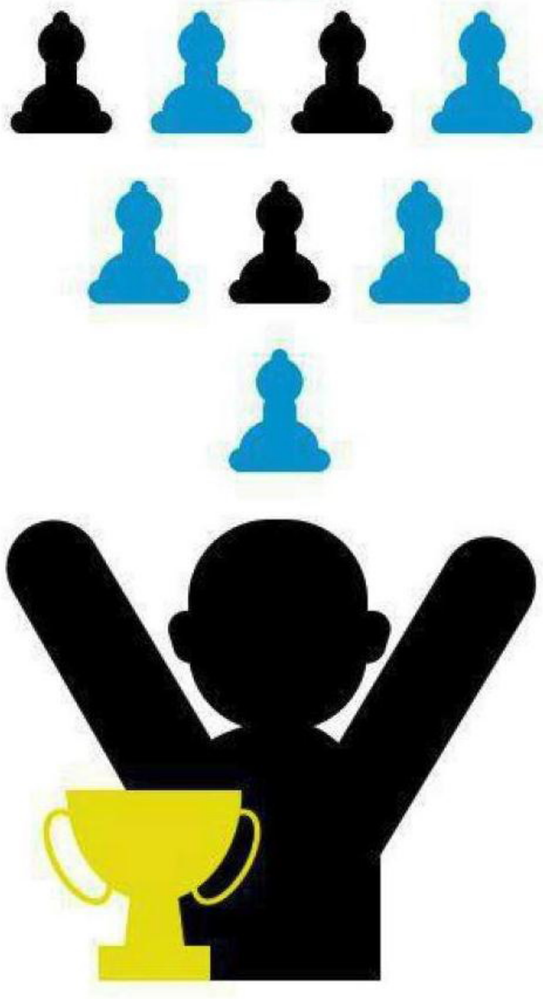


Импульс №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

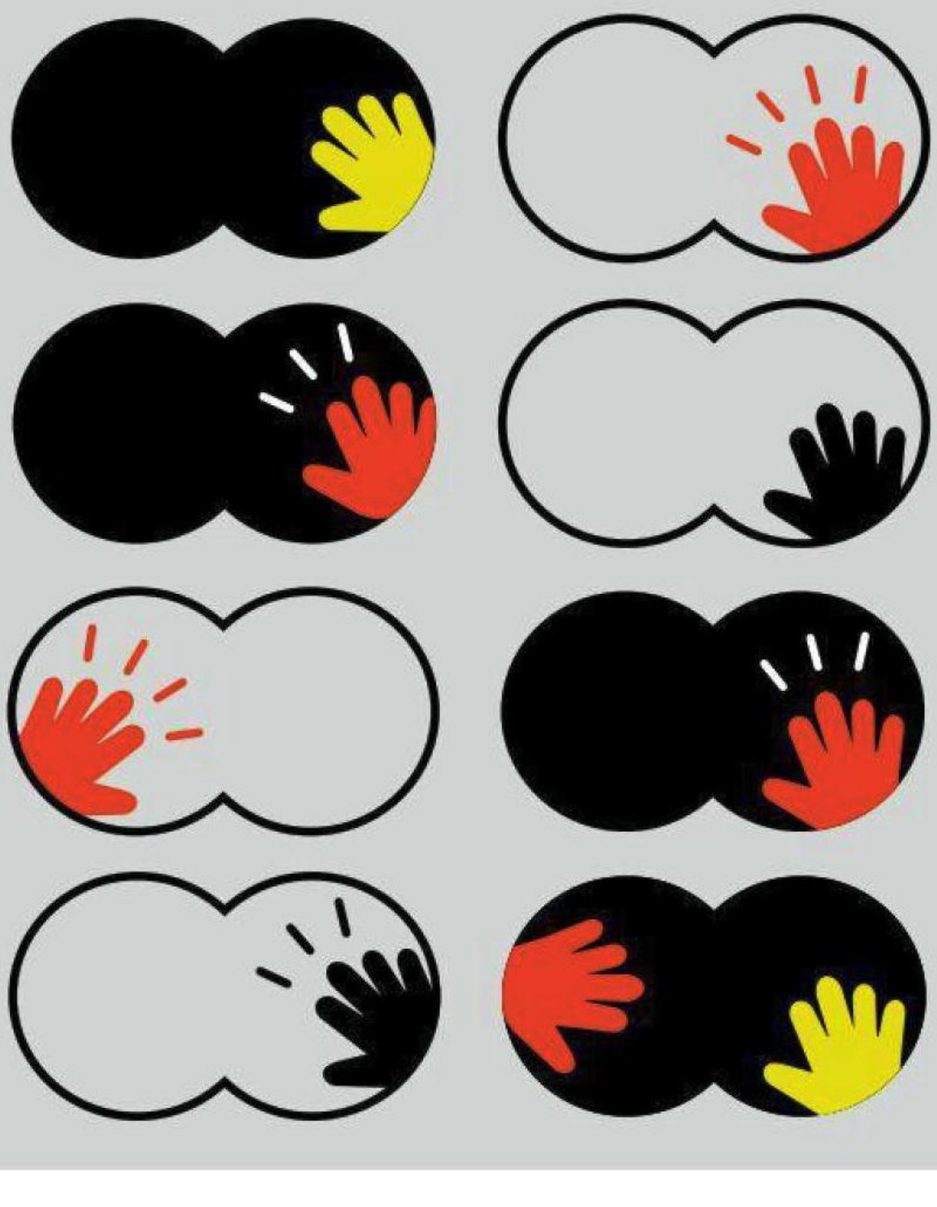
8

ЛЕТ БЫЛО ГАДИРУ ГУСЕЙНОВУ, КОГДА ОН ПОБЕДИЛ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ ПО ШАХМАТАМ (1994 Г.) И СТАЛ САМЫМ МОЛОДЫМ МАСТЕРОМ ФИДЕ. КАК ВЫРАСТИТЬ УМНИКА СВОИМИ РУКАМИ – УЗНАЕШЬ НА СТР. 44



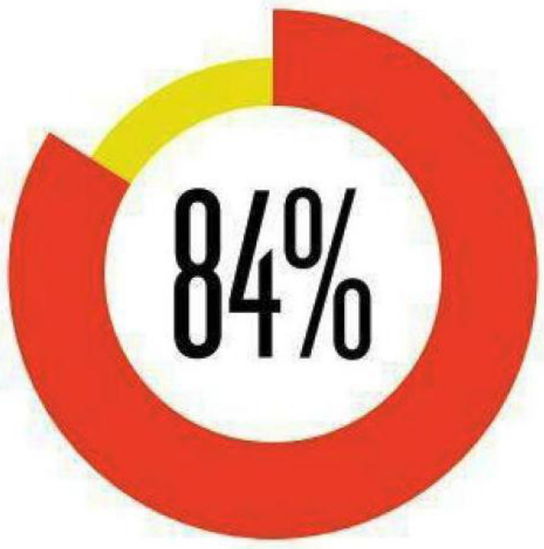
СПАНКИНГ

ЭРОТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА, ПОДРАЗУМЕВАЮЩАЯ ШЛЕПКИ ПО ГОЛЫМ ЯГОДИЦАМ ПАРТНЕРА. НУЖЕН ЛИ ВАМ С ПОДРУГОЙ ТАКОЙ ДОСУГ – РЕШИ, ИЗУЧИВ ТЕКСТ НА СТР. 52



12%

НА СТОЛЬКО ПОНИЗИТСЯ УРОВЕНЬ "ПЛОХОГО" ХОЛЕСТЕРИНА В ТВОЕЙ КРОВИ, ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ СЪЕДАТЬ ГОРСТЬ ФИСТАШЕК В ДЕНЬ. О ЕДЕ ДЛЯ ПЛОСКОГО ЖИВОТА – ЧИТАЙ НА СТР. 46



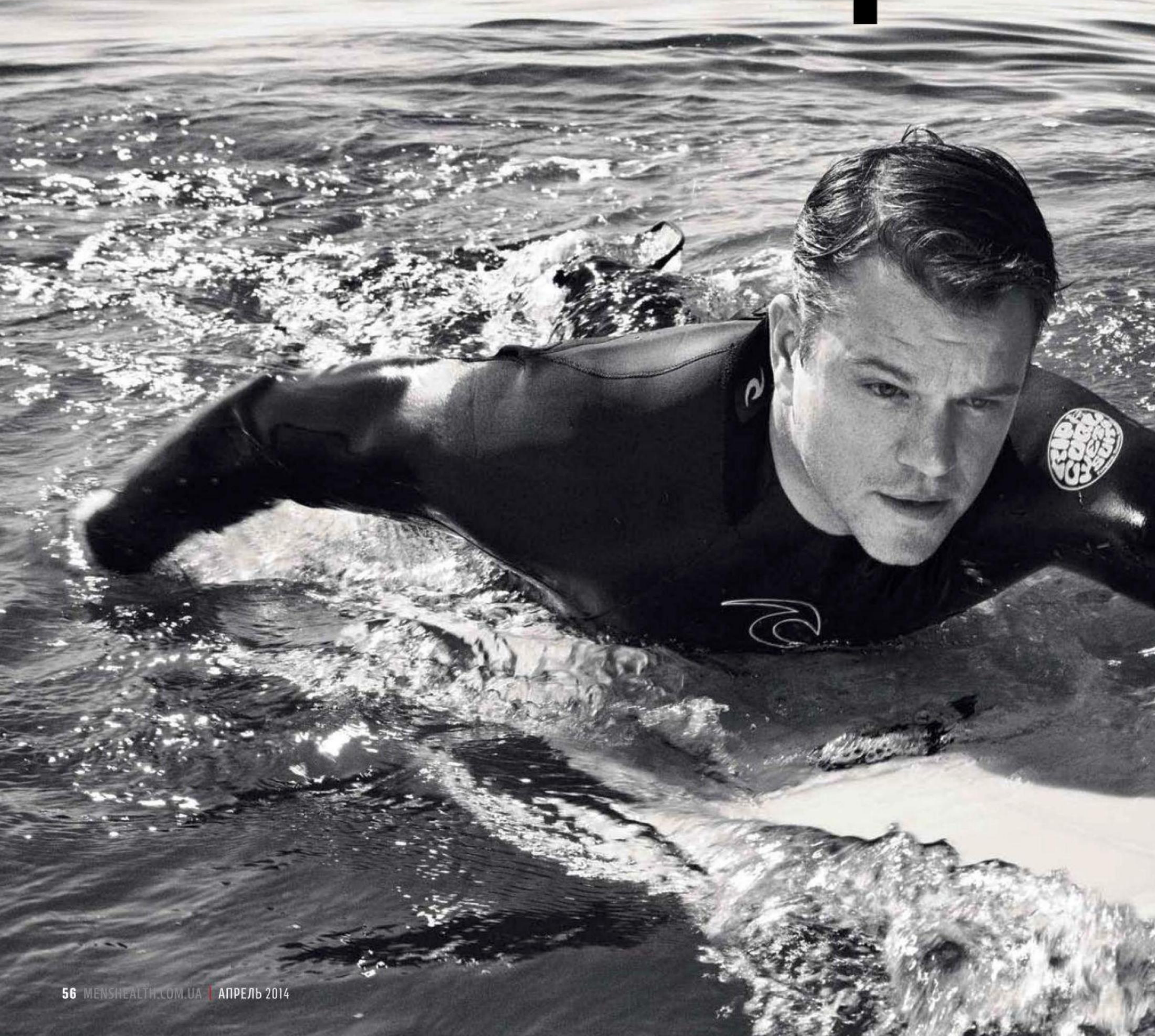
ОПРОШЕННЫХ УВЕРЕНЫ, ЧТО ФИЗИЧЕСКАЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ – ОСНОВА УДАЧНОЙ КАРЬЕРЫ. КАКИЕ ДОСТОИНСТВА, КРОМЕ КРАСОТЫ, МОГУТ ПРИВЕСТИ ТЕБЯ К УСПЕХУ – ПИШЕМ НА СТР. 50

33,2

КМ/Ч – СРЕДНЯЯ СКОРОСТЬ СКОЛЬЖЕНИЯ СЕРФЕРА ПО ВОЛНЕ. ОДИННАДЦАТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА ПО СЕРФИНГУ КЕЛЛИ СЛЕЙТЕР РАССКАЗЫВАЕТ О СВОЕМ СПОРТЕ – НА СТР. 40

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

МЕНЯЮЩИЙ



РЕАЛЬНОСТЬ

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК В 28 ЛЕТ ПОЛУЧАЕТ “ОСКАР”, ТЫ МЕНЬШЕ ВСЕГО ОЖИДАЕШЬ УВИДЕТЬ ЕГО В 43 ГОДА КОПАЮЩИМ ВЫГРЕБНЫЕ ЯМЫ ГДЕ-ТО В ИНДИИ. НО ИМЕННО ЭТО СЛУЧИЛОСЬ С МЭТТОМ ДЭЙМОНОМ.

ТЕКСТ: ПИТЕР МУР

За кулисами закрытых вечеринок

В принципе у звезды Голливуда есть два пути, чтобы к сорока годам вляпаться в какое-то дерьмо. Оба они начинаются на вечеринках, где полузнакомый человек предлагает попробовать что-то новое. Но в случае с Дэймоном новым было не очередное запрещенное вещество, а возможность изменить реальность для более чем 1,1 млрд человек.

По данным ООН, у такого количества людей на нашей планете нет доступа к какому бы то ни было туалету, кроме улицы, леса, поля и так далее. А 783 млн не имеют возможности пить чистую воду. Именно эти проблемы уже двадцать с лишним лет пытается решить бывший инженер Гэри Уайт. О чем он и рассказал Мэтту, столкнувшись с ним в 2009 году на вечеринке в Канзас-Сити. Мэтт проникся и, когда они встретились уже на другом мероприятии (собрании организации Clinton Global Initiative в Нью-Йорке), предложил найти третьего.

"В середине беседы Мэтт вдруг сказал что-то вроде "Мне надо спуститься вниз и встретиться с Биллом Клинтоном, хочешь со мной?". Гэри и сегодня смеется, когда вспоминает, как познакомился сначала со звездой Голливуда, а потом и с экс-президентом США. Там "внизу" были заложены основы их сотрудничества, в прямом смысле слова вылившегося в Water.org. Эта благотворительная организация занимается вопросами гигиены и доступа к воде в развивающихся странах. Гэри Уайт рассказывает: "Например, мы выдаем льготные микрокредиты отдельным семьям, на которые можно купить водопроводные краны и шланги, баки с водой, туалеты. Почему кредиты, а не безвозмездная помощь? Мы считаем, что люди, потратив деньги на гигиену, будут более ответственно относиться к полученным благам — вовремя и сами обслуживать оборудование, например".

Мэтт и Гэри — сооснователи Water.org, а Clinton Global Initiative — постоянный партнер фонда. Роли основателей распределены по способностям: Уайт — большой авторитет в вопросах гигиены, а Дэймон — знаменитость, способная помочь делу своими большими связями. Все внимание и похвалы на собраниях ученых и благотворителей достаются Уайту, а Дэймон лишь тихо добавляет: "А я Мэтт". Хочешь посмотреть, как это обычно бывает?

И вот мы с Мэттом и Гэри трясемся в фургоне где-то посреди юго-восточной Индии, страны, где около 626 млн жителей практикуют открытую дефекацию (позволь, я воздержусь от подробного рассказа на эту тему). "Я, как и ты, просто не мог поверить, что такое вообще возможно. Да, у моих детей тоже иногда случается диарея. Но чтобы в XXI веке дети из-за нее умирали?" — Дэймон пускается в рассказ, как антисанитария становится причиной болезней и смертей (по данным ЮНИСЕФ, каждые сутки грязь убивает по всему миру 1600 малышей в возрасте до пяти лет). Я пытаюсь слушать его, но мое внимание больше привлекает жужжание мухи в салоне машины. На чем эта муха сидела до встречи с нами и не подвергаемся ли мы сами смертельной опасности?

Незнакомая звезда

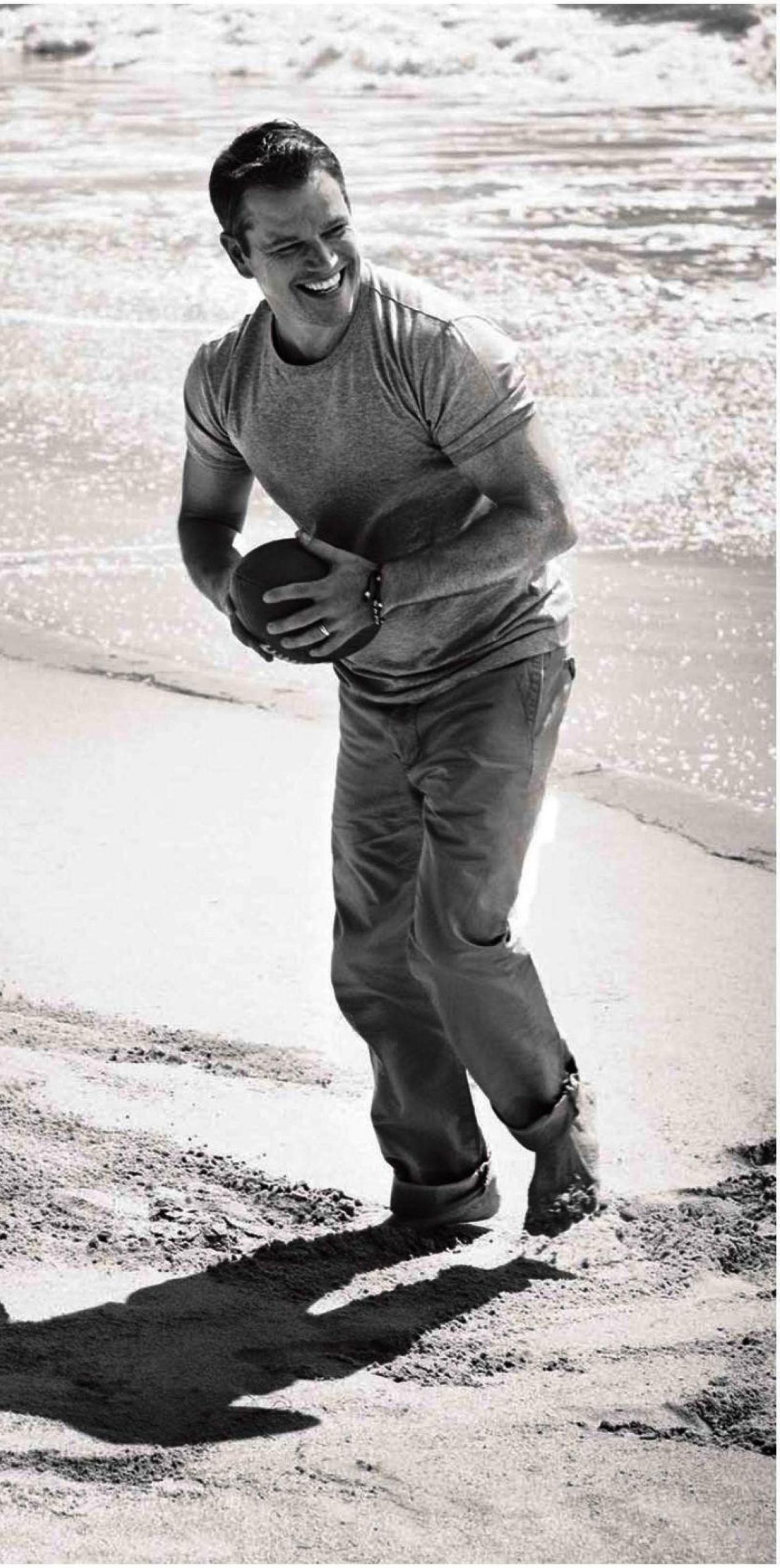
Мы в Кодуккуре — местечке посреди Большого Ничего в юго-восточной Индии. Все население — 468 семей — сегодня празднует: в их деревне открылись первые 15 крытых туалетов с выгребной ямой. Гуляем! Даже многочисленные животные на улицах кажутся взбудораженными.

Суть глобальной проблемы видна на примере Кодуккура предельно четко: когда деревни были маленькими, их жители просто ходили, скажем так, в лес погулять. Но когда населенные пункты стали расти, изменилось все — кроме старой привычки не иметь в своем жилье хоть как-то оборудованного санузла. "Дело даже не в деньгах, хотя и с ними все непросто. Главное, мы должны объяснить людям, что такая проблема вообще существует", — комментирует Дэймон.

Ведущий праздничной церемонии представляет почетных гостей, разместившихся в ряд на пластиковых стульях посреди городской площади. Он называет имена по списку и вдруг спотыкается на незнакомом сочетании букв. Судорожно сжимая бумагу в руке и пытаясь сосредоточиться, он наконец произносит: "И приветствуем... Мэтта ДэйМЕНа". Мэтт скромно машет рукой под вялые аплодисменты (похоже, местные знают о нем не больше, чем знал о себе Джейсон Борн, когда ЦРУ стерло ему память). Потом встречается со мной взглядом и озорно подмигивает: да, парень, я тут никто.

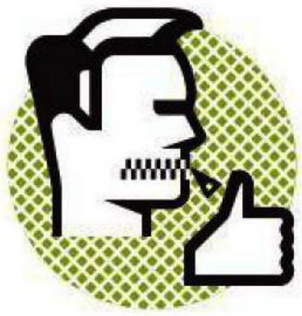
"Как такое возможно?" — думаю я, но, вспомнив про 15 туалетов на почти полтысячи домов, понимаю, что незнание голливудских реалий — не главная проблема в этой точке Земли. Следующий вопрос, который я задаю себе: а поехал бы я в эту богом забытую деревню, будь у меня миллионы долларов на счетах, плотнейший график и масса куда

Следующий вопрос, который я задаю себе: а поехал бы я в эту богом забытую деревню, будь у меня миллионы долларов на счетах, плотнейший график и масса куда более заманчивых идей проведения свободного времени?



БУДЬ ДРУГОМ

У Мэтта Дэймона есть таланты не только играть в кино и писать сценарии. У него есть и еще один, возможно, более важный дар — дружить. Отсюда все эти связи с нужными людьми и многолетняя дружба с Беном Аффлеком. И этому у него стоит поучиться каждому из нас. Вот четыре совета, как укрепить свою дружбу.



НЕ СПРАШИВАЙ О ЧУВСТВАХ

Мужчины меньше, чем женщины, любят делиться своими переживаниями. Это показало исследование, опубликованное в Journal of Social and Personal Relationships. “Именно в том, что мужчины не спрашивают друг друга о чувствах по поводу тех или иных событий в жизни, и заключается разница между женской и мужской дружбой”, — говорит исследователь Джоффри Грейф из Школы социальных работ при Мэрилендском университете.

СМОТРИ НЕ ВЫДАЙ

Собирая материал для своей книги Buddy System: Understanding Male Friendships (“Дружеский круг: Понимая мужскую дружбу”), Грейф выяснил: мужчины считают доверие и взаимопонимание самыми важными аспектами дружбы. Если один из твоих товарищей хочет выговориться — выслушай, доверяет секрет — храни его во что бы то ни стало (в том числе от женщин — своей и его).

ГОВОРИ ПРАВДУ, ДАЖЕ НЕПРИЯТНУЮ

“Ты не должен соглашаться со всем, что делает друг, — говорит Грейф. — Высказывай свое мнение, это только укрепит дружбу. Спроси: “Давай сразу договоримся: тебя предупредить, если мне покажется, что ты нарываешься на неприятности, или лучше молчать?” Пусть выбирает — суровая правда или сладкая ложь”.

ПРИХОДИ НА ПОМОЩЬ

“Мужчины чувствуют себя намного увереннее в жизни, когда они знают, что у них есть кто-то, кто может поддержать в трудную минуту”, — говорит Грейф. В общем, ты знаешь: если у кого-то из твоих друзей проблема и он просит помочь, бросай все и выезжай.

СНИМИТЕ ЭТОГО НЕМЕДЛЕННО

Если во всей этой истории для тебя неясным остается только вопрос о том, когда же играть будет сам Мэтт, а не дети, получившие воду и туалеты, — спешим обрадовать: как раз сейчас в кинотеатрах идет фильм Джорджа Клуни "Охотники за сокровищами", и там ты сможешь увидеть Дэймона в более привычном образе человека, интересы которого крутятся не вокруг водопроводов и канализаций, а вокруг пропавших произведений искусства. Также в ноябре ждем премьеру фантастического "Интерстеллара" от Кристофера Нолана, где у Дэймона, впрочем, лишь эпизодическая роль.

более заманчивых идей проведения свободного времени? Свой ответ я оставлю при себе, как можешь поступить и ты. Скажу только, что Дэймон никогда не был типичной звездой: он не разносил в труху гостиничные номера и не пытался приблизить число своих любовниц к количеству людей, посмотревших его фильмы. Для поклонников светских сплетен он вообще скучен: четыре дочки, бывшая барменша в качестве жены — и бытовуха вместо сладкой жизни (Мэтт с женой принципиально обходятся без нянь). Обычно мужики от такого сбегают в командировки или хотя бы в гараж. Может, поэтому Дэймон тут, в этой дыре?

Таможня дает добро

На самом деле Мэтт давно уже озабочен глобальными проблемами (не случайно же он и Гэри Уайт дважды оказывались на одних и тех же мероприятиях и нашли общие интересы). Но надо отдать ему должное — он совсем не похож на фриков, помешанных на спасении мира, и к себе в роли благотворителя относится с еле заметным юмором.

У Дэймона прирожденный дар организатора. А еще он умеет дружить и наводить мосты между самыми далекими людьми. Его жизнь полна баек о том, как какие-то, казалось бы, совсем неочевидные связи помогали ему решать те или иные проблемы. Вот, например, отличная история. В 2006-м лидер U2 Боно — как водится, на одной из вечеринок — рассказал Мэтту о совместном с ООН проекте "Бегом через Сахару". Чтобы привлечь внимание общественности к глобальному водному кризису, группа бегунов собиралась преодолеть 7500 км по величайшей пустыне Африки с запада на восток. Мэтт тут же взялся снимать документальный фильм об этой истории. Но организаторы столкнулись с нешуточной проблемой: власти Ливии, лежавшей на пути сверхмарафонцев, отказались давать разрешение на пересечение границы своей страны.

Чтобы справиться с этим препятствием, Дэймон обзванивал своих однокурсников и коллег, но те предлагали лишь финансовую помощь, а в случае с Ливией этого было мало. Мэтт вспоминает, как добился аудиенции в посольстве этой неприступной страны в Вашингтоне — там чиновник развернул перед ним карту, на которой не было границ. "Нашей реакцией было: "Вы что, спрашиваете нас, где находятся ваши собственные границы?" В общем, из той встречи ничего не вышло, и казалось, что это тупик. Но тут один знакомый дал Дэймону странный на первый взгляд совет: "Позвони Лайонелу Ричи" (если кто не знает — слащавый поп-певец, гремевший в первой половине 80-х).

Как выяснилось, Ричи незадолго до этого выступал на вечеринке у одного из сыновей Каддафи и очень понравился гостям и хозяину. Что ж, Мэтт позвонил Лайонелу, тот позвонил ливийцам, и граница тут же открылась. "Это был самый странный звонок в моей жизни — Ричи просто сказал что-то типа "этот парень хороший, пропустите его", — улыбается Дэймон.

Умница Мэтт Дэймон

Действительно, плохим Мэтта назвать сложно. Помнишь, я задавался вопросом, зачем ему все эти туалеты и несчастные индусы? А теперь я задам вопрос тебе: а чем бы занялся ты, если бы к середине жизни заработал больше денег, чем можешь потратить, и больше славы, чем ожидал? Принялся бы веселиться и прожигать жизнь? Что ж, вспомни хотя бы недавнюю смерть от передозировки актера Филипа Сеймура Хоффмана, чтобы понять, к чему приводит такая стратегия. А Мэтт очень доволен тем, что в его жизни есть смысл. Их с Гэри Уайтом совместными усилиями организованный доступ к воде и нормальным туалетам уже получили около миллиона человек, ну а к 2015 году они рассчитывают довести эту цифру до 6 млн. Это много, но сам актер говорит, что ни одна цифра не впечатляет так, как конкретные судьбы людей.

Дэймон отчетливо помнит встречу с гаитянской девочкой, в дом которой впервые провели воду. "Раньше ее обязанностью было ходить за водой для всей семьи к роднику, что отнимало по 3 часа в день. И вот я спросил ее: "Теперь у тебя будет больше времени, что же ты будешь делать в освободившиеся часы?" Она посмотрела на меня и сказала только одно слово: "Играть". Вот ради таких моментов мы и работаем". ■

НЕТ ВРЕМЕНИ НА ПОХОДЫ К ВРАЧУ, А ПОМЕРЕТЬ СЛИШКОМ РАНО ВСЕ-ТАКИ НЕ ХОЧЕТСЯ? ТОГДА САМ СЛЕДИ ЗА ПОКАЗАТЕЛЯМИ ОРГАНИЗМА! МН ПОДСКАЖЕТ КАК.

ТЕКСТ: ДЖУЛИ СТЮАРТ

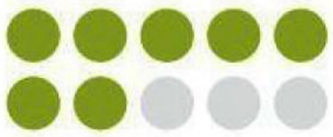
ЧИСЛА, С КОТОРЫМИ НАДО ЖИТЬ

Простая мысль: ты должен не только выполнять базовые требования организма (какие — см. далее), но и регулярно интересоваться, что вообще происходит у тебя внутри. Потрать два часа, сходи в ближайшую лабораторию, сдай кровь из вены и попроси проверить перечисленные ниже показатели. Так ты узнаешь, насколько велик риск, что ты окажешься на больничной койке с одной из наиболее вероятных для современного мужчины болезней.

14

клетчатка

Пищевые волокна отлично стимулируют работу кишечника, поэтому с ними ты будешь засиживаться в туалете, только если тебе попадется интересная заметка в Men's Health. Кроме того, согласно исследованию, опубликованному в журнале American Journal of Clinical Nutrition, те, кто поглощает достаточно клетчатки, минимизируют свои шансы умереть от сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому ешь богатые ею продукты, например стручковую фасоль (5 г пищевых волокон на 100 г), тыкву (4 г на 100 г) и брюссельскую капусту (4 г на 100 г). Твоя цель — поглощать каждый день минимум 14 г клетчатки на каждые 1000 ккал пищи.



часы сна

Будешь спать меньше — болезни не заставят себя ждать. Ученые уже давно связали хронический недосып, например, с повышенным риском ожирения и сердечных заболеваний. Мучает бессонница? Главное, не пытайся лечить ее парой банок пива на диване перед телевизором. Лучше хорошенько настрой свои внутренние часы. Не только ложись и вставай 7 дней в неделю в одно и то же время, но также завтракай, обедай и ужинай всегда строго по расписанию.

10 000

шаги

От инфаркта не обязательно убегать, можно и пешком уйти. Мужчины, которые проходят 10 000 шагов и больше в день, подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний на 69% меньше, чем те, кто не так подвижен. Если у тебя есть смартфон с датчиком ускорения, то тебе стоит воспользоваться приложением-шагомером. Как показало исследование, проведенное учеными Гентского университета, с шагомерами люди проходят в день в среднем на 896 шагов больше, чем без них.

3,37

холестерол-ЛПНП

Именно липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) отвечают за отложение холестериновых бляшек на стенках сосудов. Если их содержание в крови выше 3,37 ммоль/л, у тебя повышенный риск атеросклероза и ишемической болезни сердца. Чтобы снизить этот показатель, ешь как скандинавы: пичкай себя рыбой, хлебом с отрубями и ягодами.

1,7

триглицериды

Твой организм перерабатывает лишние калории в эти жиры и выбрасывает их в кровь. Слишком высокий уровень (от 1,7 ммоль/л) приводит к закупорке артерий, что может спровоцировать инфаркт или инсульт. Справиться с этой напастью поможет рыбий жир в капсулах. Ежедневный прием 3–4 г этого препарата понижает содержание триглицеридов в крови на 20–50%.

7

глюкоза

Диабет не приходит внезапно, но часто его приближение можно определить только с помощью лабораторных анализов. Чтобы заметить незначительные нарушения в углеводном обмене, которые диабетом еще не называются, но, скорее всего, ведут именно к нему, сделай анализ крови на глюкозу. Если содержание сахара во взятой натощак крови превышает 7 ммоль/л, поспеши к врачу — ты вышел за пределы нормы. Все в норме, но ты готов к профилактике? Тебе поможет кардио. Аэробные тренировки улучшают углеводный обмен эффективнее анаэробных, причем оптимальный режим занятий — 5 дней в неделю по часу с частотой пульса 70–80% от максимума.

гликированный гемоглобин

Анализ на глюкозу показывает, как работает твой углеводный обмен в данный момент. Но это еще не все: тебе следует узнать, как он вел себя в течение последнего месяца-двух, чтобы забыть о диабете. Сдай кровь на содержание гликированного, то есть соединенного с сахарами, гемоглобина (норма — не больше 6%). Вышел за рамки? Сходи с этим анализом к врачу. Ну и занимайся кардио, как описано выше.

10

тестостерон

Низкий уровень тестостерона не только делает твое тело дряблым. По данным ученых из Университета Кембриджа, содержание этого гормона в крови ниже 19 нмоль/л повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 30% (а вообще, границы нормы для мужчин 20–40 лет — интервал 17–24 нмоль/л). Согласно результатам исследования, опубликованного в журнале Biological Trace Element Research, ежедневные 10 мг магния на каждый кг твоего веса повысят содержание мужского гормона в твоем организме независимо от того, занимаешься ты спортом или нет. Но согласно этому же исследованию, если вместе с приемом магния регулярно ходить в зал, то тестостерона у тебя прибавится еще больше.

ВОЗРАСТ	ДГЭА-СУЛЬФАТ
20–29	280–640 мкг/дл
30–39	120–520 мкг/дл
40–49	95–530 мкг/дл

ДГЭА-сульфат

Исследования связывают падение содержания в крови гормона дегидроэпиандростерона (ДГЭА) с повышенным риском дегенеративных заболеваний всего — начиная с нервной системы и заканчивая суставами, — а также с ускоренным старением. Если твой уровень ДГЭА упал ниже приводимых здесь норм, иди к врачу. Ты же еще не готов стареть.

ГОРМОН	НОРМА
Тиреотропный гормон (ТТГ)	0,4–4,0 мЕд/л
Трийодтиронин свободный (Т3)	2,6–5,7 пмоль/л
Тироксин свободный (Т4)	9–22 пмоль/л

Гормоны щитовидной железы

Эти гормоны регулируют самые важные механизмы в твоем организме: половое влечение, обмен веществ, процессы в коре головного мозга. Если вышел за пределы нормы, беги к эндокринологу, чтобы определить причину. Самолечением щитовидки заниматься не стоит.

меланома

Если ты заметишь меланому, то есть злокачественную опухоль, в которую может переродиться любая родинка, когда ее толщина будет не больше 1 мм, твои шансы выжить в течение следующих 5 лет — 90%. Если не заметишь и запустишь, тебе останется жить 5–9 месяцев. Чтобы выявить меланому на ранней стадии, в возрасте 20–40 лет проходи профилактический осмотр у дерматолога раз в 3 года, после 40 лет — 1 раз в год. Между посещениями врача регулярно осматривай свое тело сам в поисках родинок, которые вдруг начали расти и изменяться. Как узнать меланому? Поищи ее фотографии в Сети — будешь знать врага в лицо.

4

тест на здоровье предстательной железы

Начал вставать посреди ночи, чтобы слить балластную жидкость в унитаз? Возможно, у тебя просто немного увеличилась предстательная железа, такое случается с возрастом. А еще, возможно, у тебя начался воспалительный процесс в мочевом пузыре либо, например, появилась злокачественная опухоль там же или в предстательной железе. Оцени здоровье своей мочеполовой системы в первом приближении с помощью теста, разработанного Элом Барагви, профессором урологии Университета Колорадо. Если набрал больше 4 баллов, не медли с походом к врачу.

СЧИТАЙ ТАК:
0 — “никогда”,
2 — “иногда”,
3 — “почти всегда”.

ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ КАК ЧАСТО ТЫ...

...чувствовал, что не до конца опорожнил мочевой пузырь после того, как закончил мочиться?

...испытывал трудности с задержкой мочеиспускания?

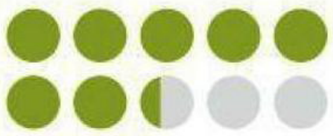
...просыпался ночью, чтобы помочиться?

...мочился слабой струйкой?

ПЯТЬ

С-реактивный белок

Это тот самый дым, без которого не бывает огня. Твоя печень увеличивает выработку С-реактивного белка в ответ на воспалительные процессы, паразитарные инфекции, а также травмы и опухоли, сопровождающиеся некрозом тканей. В норме содержание этого белка в крови должно укладываться в интервал 0–5 мг/л. Если не укладывается, пора к врачу искать огонь — дым-то уже глаза режет.



мочевина

Повышенное содержание мочевины в крови приводит к появлению камней в почках, а также к воспалительным заболеваниям суставов. Считается, что этой кислоты в твоем организме становится больше, если ты налегаешь на богатую пуринами пищу — красное мясо, морепродукты, бобовые. Однако главная причина гиперурикемии (то есть избытка мочевины) у современного человека — алкоголь. Если анализ показал, что мочевина в крови у тебя зашкаливает (больше 6,4 ммоль/л), прекращай заливать за воротник, особенно если ты любишь богатое пуринами пиво. Кроме того, гиперурикемия может быть признаком нарушения работы почек.

гомоцистеин

Эта аминокислота, по сути, — промежуточный участник твоего обмена веществ. Но с возрастом все больше гомоцистеина выбывает из этого цикла и накапливается в плазме крови. Причем если ты любишь кофе, сигареты и спиртное, то, скорее всего, гомоцистеин поступает в твои кровеносные сосуды в повышенных количествах, провоцирующих атеросклероз, болезнь Альцгеймера и старческое слабоумие. Если ты вышел за пределы нормы (16,2 мкмоль/л), примени фолиевую кислоту и витамин B_{12}. Эти вещества помогают твоему организму разлагать гомоцистеин.

0,5

отношение обхвата талии к росту

Это самый простой способ проверить, насколько ты в форме. Возьми сантиметр и измерь обхват живота на уровне пупка. Полученная цифра должна быть как минимум в 2 раза меньше твоего роста. Не уложился в норматив? Приступай к метаболическим тренировкам, благо таких у нас полно.

50

максимальное потребление кислорода (МПК)

Чем больше кислорода ты расходуешь при пиковых нагрузках, тем эффективнее работает твоя сердечно-сосудистая система и тем больше у тебя активных мышечных волокон. МПК — это и есть количество кислорода в мл, которое твой организм сжигает на кг твоей массы за 1 мин., работая на пределе. Если ты тренируешься, чтобы быть в первую очередь здоровым, то для тебя это главный показатель эффективности занятий. Проблемы с сердечно-сосудистой системой начинаются, когда твой МПК падает ниже 50 мл/кг в мин. Чтобы померить МПК, тебе надо найти поликлинику, больницу или санаторий, в котором диагностируют по методу эргоспирометрии, то есть гоняют пациентов на велотренажере или беговой дорожке, одновременно контролируя количество вдыхаемого и выдыхаемого подопытным кислорода. Расстроил результат эргоспирометрии? Самый эффективный способ повысить МПК — высокоинтенсивный интервальный тренинг.

22

процент жира в организме

Если ты с успехом прошел тест талии сантиметром, проверь свои запасы жира более современным методом. По словам Дэвида Нимана, директора лаборатории исследования человеческих возможностей Аппалачского университета, даже спортсмены нередко таскают в себе лишний вес и не подозревают об этом. Чтобы узнать, каков процент жира в твоем организме, пройди обследование методом биоимпедансометрии. У здорового мужчины этот показатель должен укладываться в интервал 10–22%. ■

ОКАЯННЫЕ ДНИ

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЖЕНСКИЙ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ БЕЗ ЖЕРТВ И РАЗРУШЕНИЙ – НО С УДОВОЛЬСТВИЕМ И ПОЛЬЗОЙ.

ТЕКСТ: АСЯ КАЗАНЦЕВА, КИРИЛЛ КУРЛОВ
ФОТО: ВИКТОРИЯ ДЖАНАШВИЛИ

Да, нас тоже немного корежит от этой темы. Кровь, слезы, временный целибат... Лучше даже не думать об этом. Но! Безусловное право ничего не знать о том, что происходит внутри женщины, имеет только мужик, живущий с другим мужиком (и это совсем не наш вариант). А невежды нормальной ориентации рискуют не только расположением партнерши, но и собственными нервами/сексуальной жизнью. Ты, конечно, можешь отправиться на рыбалку, не запариваясь, кто ловится в облюбованном тобой месте, на что этот "кто" клюет и в какое время суток стоит забросить крючок. Но не жалуйся потом, что твой кукан так и остался сухим.

ВСЕ, НА ЭТОМ ЗАВЯЗЫВАЕМ С МЕТАФОРАМИ и переходим к теории. Итак, тебя угораздило связаться с женщиной. Поздравляем.

Факт первый из тех, что тебе нужно знать: не все в вашем общении зависит от вас — очень многое зависит от темных природных сил, которые в просторечии называются прогестерон и эстроген (разъяснения дадим позже). Управлять ими практически невозможно, но для начала просто испугайся и запомни эти названия.

Факт второй: принципиальная разница между мужчинами и женщинами заключается, как это ни банально, в количестве половых клеток. Ты ежедневно выдаешь на-гора порядка 300 миллионов сперматозоидов. Женский организм за весь месяц формирует одну-единственную яйцеклетку. Неудивительно, что целый ряд физиологических процессов направлен на обеспечение максимально благоприятных условий для этой эксклюзивной драгоценности (и для потенциального эмбриона!). А уж насколько это соответствует интересам современной женщины и ее партнера, с точки зрения эволюции — дело десятое.

Вкратце менструальный цикл выглядит так. Всю первую половину месяца происходит созревание яйцеклетки. Одновременно матка наращивает новый эпителий (слизистую оболочку), чтобы в него мог заселиться зародыш. В середине цикла происходит овуляция — выход яйцеклетки на боевые позиции. Всю следующую неделю организм пребывает в позиции голкипера: ему нужно ухватить и надежно зафиксировать беременность. Наконец, в последнюю неделю цикла становится понятно, что ребенка в этот раз не будет, и организм разочарованно готовится отправить в утиль не понадобившийся реквизит (речь все о том же эпителии). День, когда обломки этих декораций появляются на свет, и есть первый день, с которого отсчитывают начало следующего цикла. Не пропусти этот момент (как это сделать — уже твоя забота)! Ведь именно с него и начинается наш специальный репортаж из внутреннего мира твоей женщины.

ДНИ

1-7

ЧТО С НЕЙ ПРОИСХОДИТ Мускулатура матки сокращается, чтобы эффективнее отслоить эпителий. Три четверти женщин в это время испытывают боль внизу живота и совершенно не расположены ни двигаться, ни работать, ни радоваться жизни. Многие вынуждены принимать обезболивающее. К счастью, боль обычно проходит за день-два, параллельно улучшается настроение (в сравнении с последней неделей цикла, см. ниже), и уже на третий-четвертый день женщина бодра и весела.

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕБЕ Относиться сочувственно, ждать, когда пройдет. Если боль всерьез мешает жизни или продолжается больше трех дней, стоит уговорить любимую посоветоваться с гинекологом. Вполне вероятно, что врач предложит противозачаточные таблетки: они снижают гормональные бури, а значит, и интенсивность месячных, и выраженность болевого синдрома.

Ты слышал, что врачи не рекомендуют заниматься сексом во время менструации? На самом деле единственная научно обоснованная претензия — это повышенная вероятность передачи инфекций. Если вы, как подобает идеальной паре, в начале отношений вместе посетили венеролога, то сексом заниматься можно (если хотите перестраховаться — используйте презерватив). Многим женщинам во время месячных достичь вагинального оргазма легче, чем обычно, — причина в усиленном кровоснабжении малого таза. А ведь оргазм — это не только удовольствие, но и прекрасное средство против боли!

СПОРНАЯ ИДЕЯ Многие отмечают, что в эту неделю женщины, как подорванные, начинают заниматься стиркой-уборкой. “На самом деле повышенное стремление организовать пространство вокруг себя проявляют только дамы с тревожным характером. А уж если она и в обычные дни не терпит беспорядка, то во время менструации это превратится в манию”, — развенчивает миф психиатр Бриг Сударсанан из Роклендского госпиталя (Нью-Дели, Индия). Предложи ей провести генеральную уборку в квартире — в любом случае будешь в плюсе: или станет чище, или выяснится, что у твоей партнерши стабильная психика, которую никакой пылью не разбудишь.

А ЕСЛИ ОНА НА ТАБЛЕТКАХ?

Оральные контрацептивы содержат химические аналоги прогестерона и эстрогена и за счет этого обманывают эндокринную систему. Организму кажется, что все необходимое уже есть, и он не стимулирует выработку собственных гормонов. Из-за этого большинство циклических изменений у женщины, принимающей таблетки, выражено намного меньше. Например, исследование, в котором сравнивалось количество чаевых у стриптизерш в разных фазах цикла (см. на странице справа), показало: с таблетками танцовщица в период овуляции зарабатывает на $100 меньше, чем без оных.

Но закон подлости еще никто не отменял — хорошие вещи из-за контрацептивов и впрямь становятся менее выраженными, а вот наш любимый ПМС, наоборот, у некоторых бедняжек только усиливается (ведь снижение уровня прогестерона в конце цикла происходит более резко). Впрочем, таблетки препятствуют нарастанию эпителия в матке, а значит, месячные заканчиваются быстрее. Попробуй тут выбери, какой вариант лучше.

ДНИ

8-14

ЧТО С НЕЙ ПРОИСХОДИТ Все отлично. Уровень женских половых гормонов — эстрогенов — растет, и с каждым днем твоя девушка чувствует себя все более привлекательной и полной сил. В этот период у нее улучшаются вербальные способности, так что она легко формулирует свои мысли и даже в состоянии внимательно выслушать тебя. С другой стороны, уровень пространственного мышления снижается (хотя, казалось бы, куда ниже?). Бесполезно сердиться, когда она тупо крутит карту в попытках понять, нужно ли было повернуть направо семь развязок тому назад.

Зато она с каждым днем становится все более сексуальной (как внешне, так и по поведению). Все дело в том, что примерно на 14-й день цикла происходит овуляция — выход на оперативный простор созревшей яйцеклетки, жаждущей встречи со своим ненаглядным сперматозоидом. Ближайшие к овуляции дни (до и после этого события, которого ты, может, и не заметишь) — пик фертильности женщины. То есть именно в это время она готова и хочет вступить в контакт с самцом и понести от него.

Нагляднее всего эффект овуляции продемонстрировал лауреат Шнобелевской премии Джеффри Миллер: он доказал, что профессиональные стриптизерши, танцующие на коленях заказчика, на пике цикла получают вдвое больше чаевых, чем во время месячных. Более того, он выяснил, что изменения уровня чаевых в течение месяца в точности совпадают с графиком колебаний эстрогена во время менструального цикла.

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕБЕ В принципе все что хочешь: она ехидна и остра на язык, но толерантна. Исследования, анализирующие смену сексуальных предпочтений во время цикла, показывают, что в середине месяца женщине нравятся грубые мачо. Не стесняйся среди бела дня закинуть ее на спину и потащить в койку — скорее всего, она останется довольна, даже если обычно предпочитает более вежливое обращение. И конечно, пользуйся презервативами (или, наоборот, выброси их — зависит от задачи).

СПОРНАЯ ИДЕЯ Дай барышне денег и отправь ее на шопинг в компании подруг. Ученые из Техасского университета (США) доказали, что во время овуляции у женщин обостряется желание конкурировать друг с другом и при покупке одежды в присутствии других красоток они выбирают более сексуальные наряды, чем обычно.

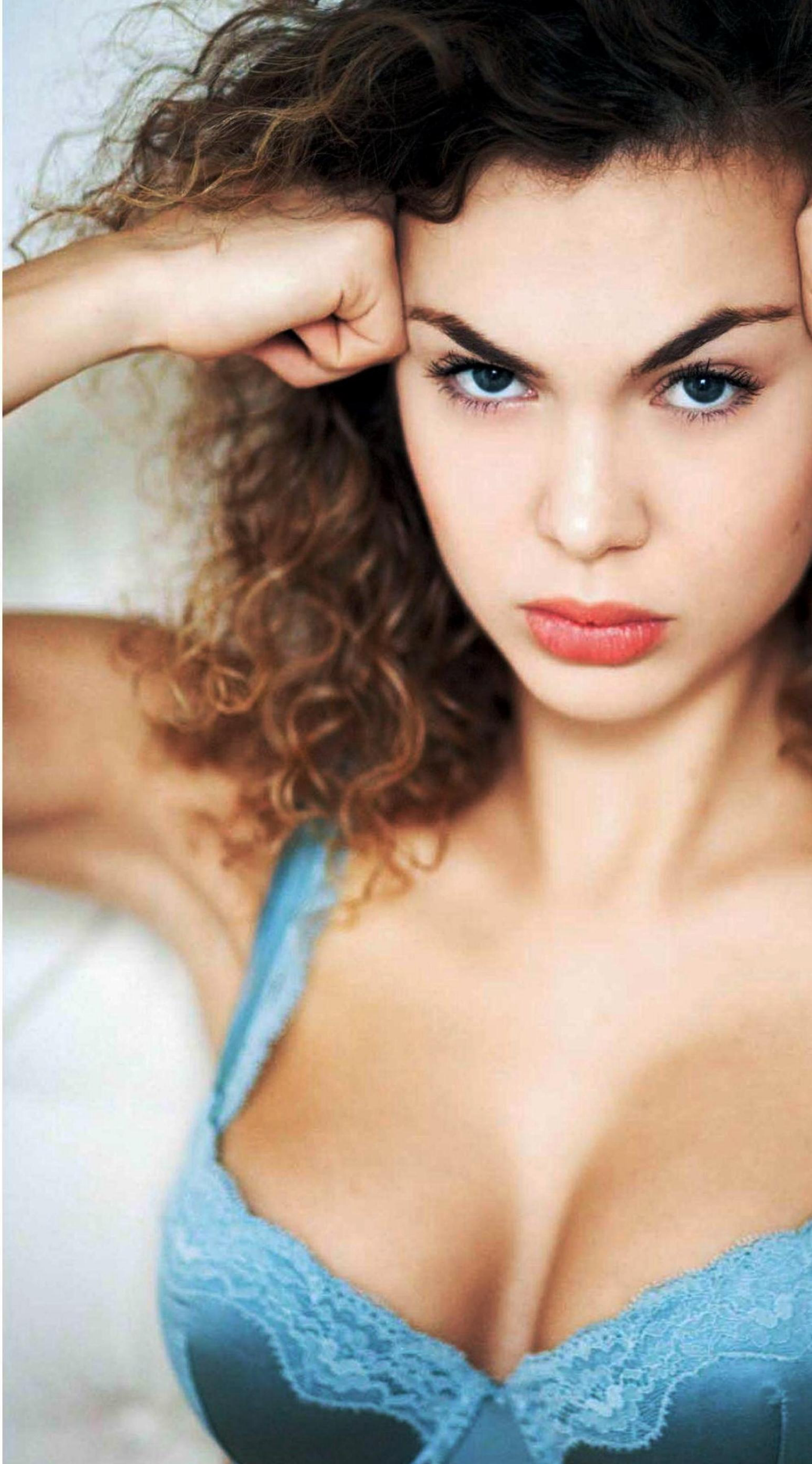
ДНИ

15-21

ЧТО С НЕЙ ПРОИСХОДИТ Организм с интересом прислушивается к себе: произошло ли оплодотворение? В этот период растет уровень прогестерона — этот гормон может понадобиться для поддержания беременности. А заодно прогестерон оказывает противотревожное воздействие. Женщина спокойна, расслаблена, печет пироги и умиляется при виде котяточек. Уровень эстрогенов в ее организме в это время падает. Соответственно, вербальные способности ухудшаются, а пространственное мышление, наоборот, становится лучше, чем перед овуляцией.

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕБЕ Наслаждаться тихими мещанскими радостями. Валяться с ней в обнимку на диване и смотреть кино. Просить приготовить что-нибудь замысловатое. Можно подарить ей крысенка. Постарайся получить на этой неделе максимум удовольствия от совместной жизни и запастись терпением — на следующей неделе оно тебе понадобится!

СПОРНАЯ ИДЕЯ Можешь наконец побриться и перестать принимать героические позы. Сент-Эндрюсский университет представляет результаты исследования: в период после овуляции (когда теоретически зачатие уже зафиксировано) женщина желает видеть рядом с собой партнера, с которым можно долгое время растить малыша: стабильного, здорового, ухоженного, лишенного агрессии и (!) даже в чем-то смахивающего на женщину. На последнее требование, впрочем, не обращай внимания — обойдутся.



22-28

ЧТО С НЕЙ ПРОИСХОДИТ Ничего хорошего! Всю предыдущую неделю в ее организме было много-много прогестерона. Продукты его переработки, как доказали в 2011 году шведские ученые, оказывают на мозг мощный противотревожный эффект — они связываются с теми же рецепторами, что и бензодиазепиновые транквилизаторы (слышал про валиум?). А теперь, перед месячными, уровень прогестерона падает, и женщина в буквальном смысле чувствует себя так, как будто бы ее резко сняли с успокаивающих препаратов. Из-за этого ей очень, очень, очень (один из авторов текста — девушка; простим ей лишний драматизм, ладно? — *МН*) страшно и тревожно, хоть она и понимает, в чем дело. К сожалению, предменструальный синдром — это не выдумки истеричных барышень, а признанное заболевание. Оно буквально валит с ног 2–10% женщин (процент зависит от возраста), а еще у 80% страдалиц наблюдаются те или иные его симптомы. Обычно самые сильные проблемы связаны как раз с перепадами настроения, а пик переживаний может происходить у разных женщин в разное время: у кого-то — за неделю до месячных, у кого-то — в последний день перед ними.

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕБЕ Глубоко вдохнуть. Посчитать до десяти. Открыть рот. Сказать: “Милая, я тебя люблю. Очень. Ты моя единственная. Я никогда тебя не брошу. Я принес тебе браслетик”. Повторять до устойчивого закрепления результата. Со всеми упреками соглашаться и просить прощения. Аккуратно отклоняться от домашней утвари, которую она швыряет. Намазать йодом свою расцарапанную физиономию. Попробовать отвлечь сексом. Терпеть. Если ты сможешь это пережить, то самое позднее через неделю ей станет стыдно и она будет тебя умасливать, подлизываться и соглашаться на все, включая покупку нового мотоцикла. Держись!

СПОРНАЯ ИДЕЯ Отвлеки ее сладеньким или, чего уж там, своди во вкусный ресторан. Университет Гонконга сообщает результат многолетних наблюдений: в период ПМС женщины поглощают на 214 ккал в день больше, чем обычно (очевидно, стараясь заглушить тоску-печаль). Только удачный ответ на вопрос “А я не растолстела?” приготовь заранее. ■

ОПАСАЙСЯ “БЕЗОПАСНЫХ ДНЕЙ”!

Ты, может, изучал в институте теорию вероятности? Впрочем, изучал не изучал, а вероятность забеременеть в середине цикла по-любому выше, чем в начале или в конце.

По оценке американского Минздрава, секс непосредственно в день овуляции может сделать тебя счастливым отцом с вероятностью 33%, а если отсчитать всего четыре дня назад, то этот показатель уже снижается до 10%, и так далее. Как раз в этом смысл религиозных правил (например, в иудаизме), запрещающих секс во время месячных и несколько дней после, — нечего заниматься бессмысленными глупостями, детей заводить надо. Тем не менее многие из нас родились именно благодаря вере наших родителей в безопасные дни.

Индекс Перля, оценивающий эффективность способа контрацепции, для календарного метода равен 20–40. Это означает, что минимум 20 из 100 женщин, предохраняющихся “подсчетом дней”, столкнутся с незапланированной беременностью в течение ближайшего года.

Причины: во-первых, у многих женщин длительность той или иной фазы цикла отличается от среднестатистической, и запросто можно промахнуться; во-вторых, твой гордый сперматозоид сохраняет живучесть в теле женщины до 5 дней — попав внутрь в “безопасный день”, он вполне может дождаться выхода яйцеклетки. Будь осторожен.

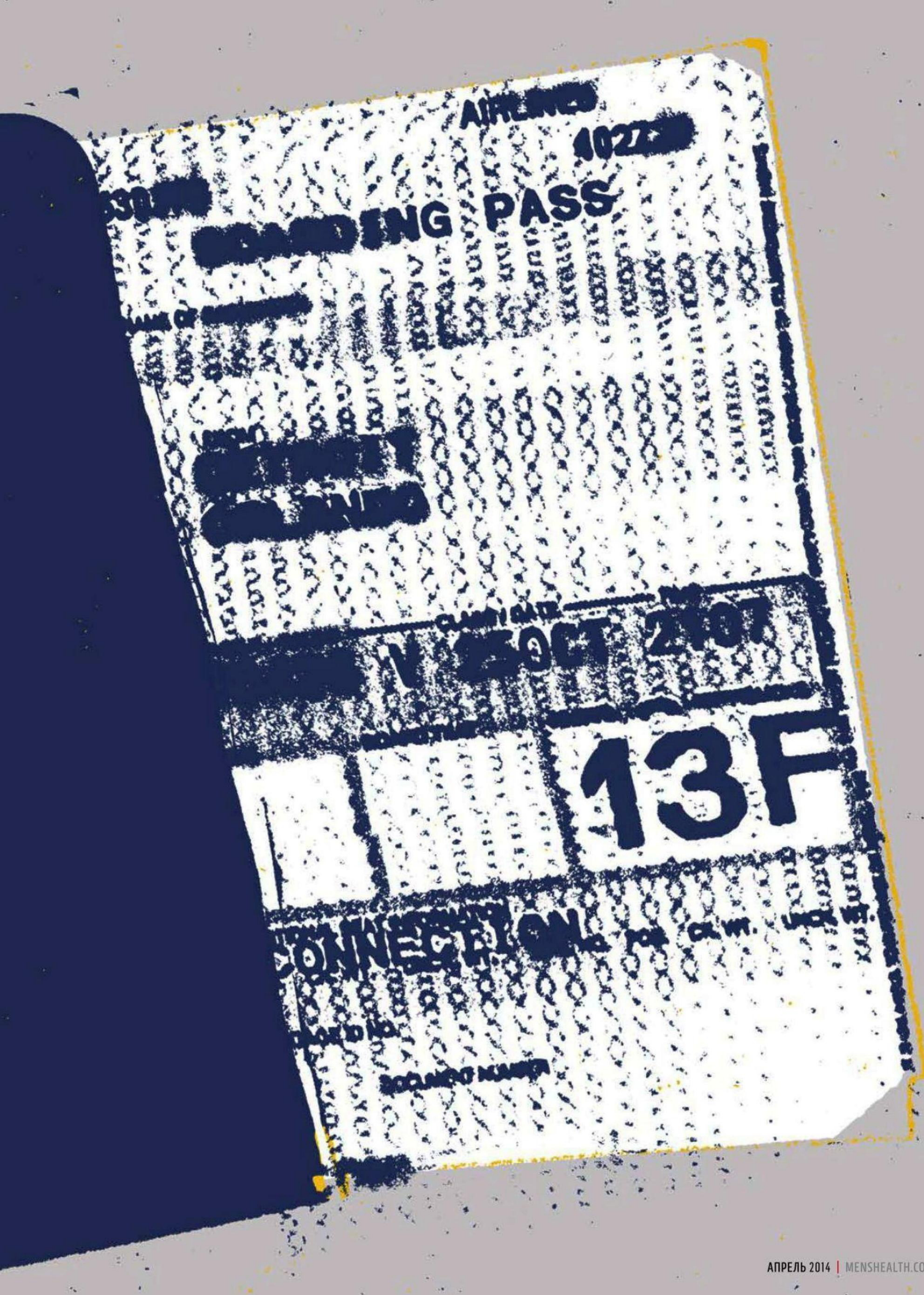
РАЗГОВОРЫ

СТРЕСС

Я ЛЕЧУ, ТЫ ЛЕТИШЬ

РЕДАКТОР МН СЕРГЕЙ ЗУЕВ ВРЕМЕНАМИ ВЕДЕТ СЕБЯ СТРАННО: НЕРВНО СЖИМАЕТ РУЧКИ КРЕСЛА, ДЕРГАЕТСЯ, ВРАЩАЕТ ГЛАЗАМИ, ПОТЕЕТ, БОРМОЧЕТ СЕБЕ ЧТО-ТО ПОД НОС... ТАК КАК ПРОИСХОДЯТ ЭТИ МЕТАМОРФОЗЫ ОБЫЧНО В САМОЛЕТЕ, МЫ РЕШИЛИ, ЧТО У ЗУЕВА — АЭРОФОБИЯ, И ОТПРАВИЛИ ЕГО НА КУРСЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ ЭТОЙ МОДНОЙ ЗАРАЗЫ. ВОТ ОТЧЕТ БЫВШЕГО АЭРОФОБА.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN


PASS
13F

Не помню, когда первый раз я задумался о том, что эта громадина с крыльями может рухнуть. Вспоминается рассказ сестры, как однажды они в полете попали в грозовую тучу... Случайно схваченный по телевизору фрагмент фильма "Пункт назначения" — тот самый, где на взлете взрывается самолет... Папин рассказ, как он сажал борт с загоревшимся двигателем (да, мой отец — летчик). Смешаем это все, добавим с десяток нервных телерепортажей об авиакатастрофах — и вот я уже стою перед неприметной дверью с табличкой "Летаем без страха" на окраине аэропорта.

За пару недель до этого в новостях прошло сообщение: открылся экспресс-центр помощи аэрофобам "Летаем без страха". ("Авиапсихолог с помощью уникальных методик и современного оборудования облегчит состояние пассажира и поможет справиться с паникой перед полетом".) Редакция, ехидно улыбаясь, заявила: "Все, хорош терпеть твои закидоны. Собирайся и поезжай". Стучусь, открываю дверь. Половину небольшого кабинета занимает салон авиалайнера в разрезе. Сиденья с ремнями, иллюминаторы с пейзажем — все на месте. На одном из сидений скучает женщина: забралась с ногами в кресло, задумчиво смотрит в "окно".

– Добрый день! — сообщил я о своем присутствии.

Женщина перевела взгляд с иллюминатора на меня.

– Добрый день. Что у вас?

– Ну... я боюсь летать... (В смысле — "что у вас"? Картошку я предлагаю, дешево, возьмете?)

– Знаете, ко мне сейчас должен прийти клиент... — женщина обеспокоенно посмотрела на часы. — А впрочем, немного времени у нас есть. Что вас беспокоит, в двух словах?

Я уселся в широкое кресло напротив "салона самолета" и задумался. Разве не всех беспокоит одно и то же? Что у этой штуковины какая-нибудь деталь треснет в воздухе, и, истошно вопя, мы будем нестись к земле несколько минут, которые покажутся вечностью, от перегрузок у меня лопнет что-нибудь важное в организме, и в страданиях я умру. Как это — в двух словах?

– Меня беспокоит, что самолет упадет. И мне кажется, все это грозит мне мучительной смертью.

Мы с женщиной несколько секунд смотрим друг другу в глаза, затем она

берет со столика игрушечную модель пассажирского авиалайнера.

– Сейчас я вам объясню, почему самолет никак не может упасть. Помните физику? Помните, что такое подъемная сила?

Я чувствую себя мальчишкой, которому мамина подруга объясняет, что никаких монстров под кроватью нет.

– Когда самолет набирает скорость на взлете, под крыльями и фюзеляжем появляется подъемная сила, которая не дает ему упасть. И упасть он никак не может, пока у него есть что? Скорость. А если вдруг во время полета скорости по какой-то фантастической причине стало не хватать, он всегда может набрать ее, опустив нос и какое-то время планируя вниз, — женщина наклонила игрушечный самолетик, — понимаете?

В подобном разъяснительном ключе мы продолжали общаться еще около 20 минут. Успокоила ли меня наша беседа? Возможно. Но я сильно сомневаюсь, что это поможет мне справиться с моей аэрофобией. Я полагаю, моя аэрофобия съест эти разъяснения на завтрак.

"Важно понимать, действительно ли у тебя фобия или ты просто боишься летать, — так позже рассуждала про мой поход практический психолог Каминат Касимова. — Предполетная тревога — это нормально. Ведь самолет для тебя суть непривычная среда, к тому же ты никак не контролируешь происходящее. Дефицит данных — одна из причин тревоги, так что информационная обработка пациента действительно может сильно помочь делу. А вот фобия — это состояние навязчивого патологического, необратимо обостряющегося страха. У человека проявляются разные физиологические реакции (покраснение, бледность, тремор, усиленные потоотделение и сердцебиение, одышка) вплоть до панических атак. В этом случае ты можешь выучить все про подъемную силу назубок, да хоть сдать экзамен по аэродинамике — и все равно это будет как мертвому припарка".

Словно прочитав на моем лице сомнения, специалист центра оживилась:

– Вы можете записаться на наши курсы. В программу входит и психологический тренинг, и настоящий авиаперелет под контролем специалистов...

Да, разговоры разговорами, а мне нужно что-то посерьезнее. Тем более что сайт курсов обещает и "посещение тренажера Airbus 320, на котором вы научитесь различать действительность и фантазии". Мне казалось, что последнему меня научила еще моя бывшая. Но проверить не мешает.

*****

Три часа дня, пятница. В аудитории авиационного учебного центра собрались девять человек — полная группа. Пара хмурых бизнесменов в рубашках, улыбчивая девушка модельных пропорций, беспокойная бизнесвумен, чья-то обеспеченная жена в украшениях — я будто на собрании ОСББ в элитном жилом комплексе. "Я только двух вещей боюсь — самолетов и прокуратуры, — доверительно сообщил мне один из бизнесменов, сидевший по соседству. — Вообще, когда выпью, нормально летаю. Но все-таки понять хочу, в чем тут дело".

Наша скупая беседа прервалась, когда в аудиторию влетел Алексей Гервaш ("Пилот, авиационный психолог, специалист с мировым именем...").

Прямо с порога специалист перешел к делу:

– В ближайшие несколько часов я объясню вам, почему бояться авиаперелетов сегодня — величайшая глупость.

Годами страдавшая от глупости аудитория обратилась в слух. Преподаватель выдержал театральную паузу и продолжил:

– Вы скажете мне: самолеты разбиваются. Да, друзья, бывает. Но это случается крайне редко, и самолет по-прежнему остается самым безопасным средством передвижения. Назовите мне хоть один процесс нашей жизнедеятельности, который абсолютно безопасен. Вы можете поскользнуться на улице, упасть и удариться головой на бордюр, или подавиться за ужином, или на вас может рухнуть крыша торгового центра, в который вы отправились за покупками. Запомните: в самолете за вашу жизнь отвечает множество систем и профессионалов. Где еще вы найдете такой уровень безопасности?*

***ОТ РЕДАКЦИИ** Вот конкретные цифры: на борту судна, принадлежащего одной из 78 крупнейших авиакомпаний, риск попасть в авиакатастрофу, повлекшую за собой хотя бы одну смерть, равен 1 к 3 400 000.

– Главная проблема аэрофобов — неспособность задействовать, как я это называю, high-level thinking (мышление высокого уровня — *прим. МН*) или, другими словами, взглянуть на свои страхи здраво, — продолжал Алексей. — Вот вы чего боитесь?

Аудитория загалдела:

– Старые самолеты развалятся! Двигатели сломаются! Попадем в турбулентность!

Преподаватель терпеливо выписал все на доску, отряхнул руки и лучезарно улыбнулся:

– Неужели вы думаете, что руководители крупных авиакомпаний могли бы спать спокойно по ночам, если бы знали, что один из их лайнеров вот-вот развалится, унеся с собой десятки или сотни жизней?

– Ну не знаю. Все мы тут коммерсанты и иногда делаем то, за что надеемся не попасть на нары, — буркнул мой сосед.

– Ну вот смотрите. Средний возраст авиапарка многих компаний — 15 лет. У американской Delta, например.

А ТЫ БОИШЬСЯ ЛЕТАТЬ?

Исследовательский центр портала Superjob.ru по нашей просьбе задал этот вопрос отдельно мужчинам и женщинам. Дамы оказались (сюрприз!) трусливее нас с тобой.

ДАННЫЕ: ОПРОШЕНО 3200 ЧЕЛОВЕК, 12.2013

Опасно ли летать на таких самолетах? Нет. Delta входит в список самых безопасных авиакомпаний Северной Америки!

Позже этот тезис мне прокомментировал пилот Сергей Иванов, 20 лет летавший самолетами разных авиалиний: “За всю свою карьеру я ни разу не узнавал, сколько лет самолету, на котором мне предстоит лететь. Незачем. Ведь изношенные детали заменяют, самолет постоянно проверяют, и сколько ему лет — год или пятнадцать — абсолютно все равно”. Выходит, в этом Герваш прав.

– Что касается двигателей, — неумолимо продолжал наш преподаватель, — то современный самолет способен без проблем лететь и на одном. Шанс, что откажут оба, — минимален, один на несколько десятков тысяч. А если это все-таки произойдет, с крейсерской высоты в 10 км самолет способен планировать в течение 40–60 минут. Этого времени хватит, чтобы добраться до какого-нибудь аэродрома. С учетом этого построены все маршруты в мире, в том числе — и межконтинентальные. Почему, как думаете, вы летите в Штаты через Исландию и Канаду?

За окном темнело. Наш преподаватель рисовал на доске горячие и холодные молекулы (что такое “воздушные ямы” и почему самолет в полете трясет?), демонстрировал ролики на YouTube, в которых самолеты садились с одним крылом, жонглировал статистикой и время от времени травил анекдоты. Девушка с пропорциями модели справа от меня тренировала свою роспись — исписала уже несколько листов. Наверное, недавно сменила фамилию. Все устали и хотели домой.

Наконец Герваш, дорисовав очередную схему, вздохнул и опустился на стул:

– Ну что, кто-то тут еще боится летать?

– Да! — гаркнула тихая блондинка, просидевшая весь день за первой партой. Все остальные замешкались.

Тут мы вновь дадим слово психологу Каминат Касимовой: “Когда проблема коренится в нашем бессознательном, взывать к логике — пустое занятие. К примеру, знаешь, есть такая антофобия — боязнь цветов. Если человек не имбецил, он прекрасно понимает, что гибискус его не съест, а лютики против него ничего не замышляют. Но сделать он с собой ничего не может. Непродолжительные групповые курсы вряд ли вообще кого-либо способны избавить от настоящей фобии. Здесь необходима кропотливая психотерапевтическая работа”.

В гардеробе я столкнулся с той самой блондинкой:

– Ну как вам?

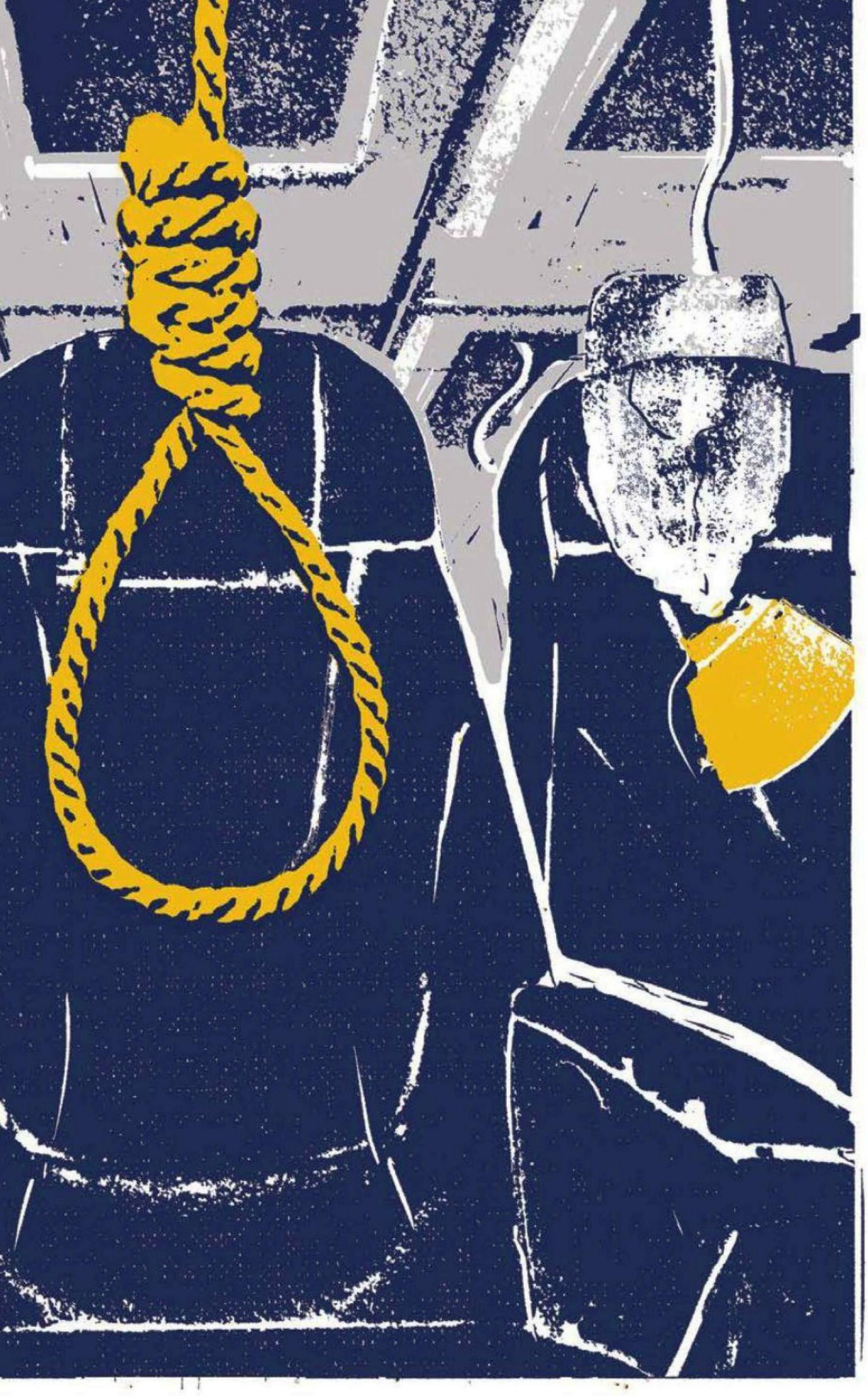
– Знаете, недавно мне приснился страшный сон, — у девушки вдруг заблестели глаза. — Авиакатастрофа, люди погибли… Я сходила к священнику, и он мне сказал, что иногда мы видим то, что произойдет. А потом по новостям этот самолет показали — ну тот боинг, который в ноябре разбился.

*****

Суббота, полдень. В ангаре нас встречает Герваш в форме пилота. Перед нами на гидравлических ногах — конструкция, напоминающая одновременно НЛО и торт “Чародейка”. Это и есть авиатренажер, который призван избавить меня от фантазий, — он только снаружи такой, а внутри полностью дублирует кабину авиалайнера. Забираемся внутрь. За узкими окнами виртуального самолета — зимняя ночь в аэропорту Цюриха, точнее, ее трехмерное изображение. Алексей набирает что-то на бортовом компьютере:

“Взлетаем!” Самолет разгоняется и задирает нос. Я инстинктивно хватаюсь за ручку кресла. Несколько минут мы “летим”. Вся посудина, как полагается, гудит, кренится и шатается в нужный момент — словом, полное погружение.

“А сейчас я покажу вам, на что способен современный самолет стоимо-



стью 300 миллионов долларов...” Наш преподаватель то выключает двигатели, то кренит “лайнер” под пугающими углами, то пытается пустить его “в штопор” — и Airbus каждый раз уверенно справляется с ситуацией. “На реальном самолете, если ты пытаешься задрать нос настолько, чтобы потерять всю скорость, ручка бьет тебя током, — комментирует Герваш, — все сильнее и сильнее, пока ты ее не бросишь, а автопилот возьмет все под контроль. Защита от дурака!” Это, конечно, здорово. Но это же только тренажер, верно? А будь у пилота за спиной салон, полный живых людей, а перед глазами — реальная возможность погибнуть? Стал бы он так же беззаботно полагаться на автоматику? Так же безошибочно контролировать ее действия? Ну а если... а если... Черт. Кажется, я все еще аэрофоб.

“А что я вам говорила! — продолжает гнуть свою линию психолог Касимова. — В основе настоящей аэрофобии всегда лежит страх погибнуть, но к нему могут добавляться и другие причины. К примеру, у меня был клиент, которого в детстве укачивало во время езды в машине. Однажды они с семьей поехали на праздник, все нарядные, а мальчика стошнило на одежду, за что ему влетело от матери. Ребенок получил психологическую травму и страх тошноты. Прошло много лет, он без особых проблем летал на самолетах, пока однажды его рейс не угодил в сильную грозу. Самолет бросает из стороны в сторону, вокруг сверкает и громыхает, они никак не могут сесть и кружат над аэропортом. И без того страшно, а тут его от болтанки и перепадов давления еще и укачало. Детская травма помножилась на переживаемый в конкретный момент страх, и у человека развилась аэрофобия. Тут надо не про двигатели рассказывать, а детскую травму извлекать и лечить. А еще, бывает, страх летать проявляется у людей с проблемами вестибулярного аппарата**.

**ОТ РЕДАКЦИИ Выйди на балкон. Если тебе страшно и с открытыми, и с закрытыми глазами — это невротический страх высоты, и тебе нужна психологическая помощь. А если страшно только с открытыми глазами — это, вероятнее всего, проблемы с вестибуляркой. Тебе надо посоветоваться с неврологом.

После занятия я поймал за пуговицу пресс-секретаря центра Михаила Смирнова с целью выяснить, много ли людей выходят с курсов “исцеленными”. “За год программу проходят 1000–1200 человек, — Михаил с готовностью забросал меня цифрами, — 99% демонстрируют улучшение. Но потом 8–10% сообщают, что аэрофобия вернулась”.

Что ж, наконец все сходится. Очевидно, эти непробиваемые 8% — настоящие медицинские аэрофобы. А те, кто вылечился, — просто пугливые люди, которым действительно

можно помочь информационной накачкой. Кстати, по данным Национального института психического здоровья США, клинической аэрофобией в этой стране страдает 6,5% населения (в Украине подобный учет, увы, не ведется) — вполне похоже на статистику центра "Летаем без страха".

"Что делать этим 8–10%, которым не помогли разъяснения? — готова прийти на помощь Каминат Касимова. — Справиться с серьезной аэрофобией в группе можно при условии, что это будет психотерапевтическая группа, а не тренинговая. То есть когда с человеком будут проводить индивидуальную работу в присутствии и при активном участии группы. И то потом придется кое-что доделывать тет-а-тет. Необходимо установить и проработать причины, приведшие человека к фобии, а потом провести десенсибилизацию — отучить от привычки бояться".

*****

На третий, завершающий, день курсов группе предстоял настоящий полет под тщательным присмотром Алексея Герваша. Я не полетел — у меня на носу и так значились командировка и отпуск с авиаперелетами, зачем лишний раз испытывать нервы? Не полетели также блондинка-тихоня, девушка с пропорциями модели, кажется, кто-то еще. Они записались на дополнительные занятия.

С тех пор прошло полтора месяца. За это время у меня было шесть авиаперелетов. И знаешь что? Я трясся, нервничал, потел и сжимал ручки кресла... пока в какой-то момент во мне не произошел перелом. Я выглянул в иллюминатор, куда обычно старался не смотреть, и заметил, как красиво и беспечно проплывает под самолетом едва прикрытая облаками Земля. Я завороженно наблюдал за этим зрелищем, а затем завернулся в одеяло и заснул — кажется, первый раз в самолете. В курсах ли дело или я вообще не был аэрофобом (ведь я боялся, но все-таки летал, а настоящий псих не заходит в самолет годами) — я не знаю. Но похоже, с чем угодно можно справиться. Начни вот с теста на аэрофобию — ищи его рядом. ■

АЭРОФОБ ЛИ ТЫ?

Мы попросили специалистов центра "Летаем без страха" помочь нам составить для тебя тест на боязнь полетов. Хватай ручку, выясним всю правду!

1
Пугает ли тебя вид самолета, пролетающего над вами?

- **А** Да, сильно.....3☐
- **Б** Я чувствую дискомфорт.....2☐
- **В** Мне нравится наблюдать за полетом со стороны, но в самолете мне неприятно.....1☐
- **Г** Нет.....0☐

2
Как ты себя чувствуешь во время турбулентности?

- **А** Мне все равно, турбулентность безопасна.....0☐
- **Б** Ощущаю легкое волнение.....1☐
- **В** Это самое страшное для меня в полете.....2☐
- **Г** Я трясусь весь полет, в том числе и во время турбулентности.....3☐

3
Страдаешь ли ты клаустрофобией (боязнью замкнутых пространств)?

- **А** Нет.....0☐
- **Б** Испытываю дискомфорт в замкнутых пространствах, но никогда не избегаю их.....1☐
- **В** Стараюсь избегать замкнутых пространств.....2☐
- **Г** Да, и именно поэтому не хочу садиться в самолет — в воздухе из него не выйти.....3☐

4
Можешь ли ты спокойно смотреть вниз с балкона выше 9-го этажа?

- **А** Нет. Я боюсь и стараюсь избегать подъема на такую высоту.....2☐
- **Б** Могу, но буду испытывать дискомфорт, захочу отвернуться.....1☐
- **В** Да, без проблем.....0☐

5
Можешь ли ты спать в машине, если кто-то другой за рулем, или будешь контролировать действия водителя?

- **А** Буду спокойно спать.....0☐
- **Б** Мне будет не по себе, особенно если совсем не знаю водителя.....1☐
- **В** Я всегда стараюсь все контролировать.....2☐
- **Г** На земле я все контролирую, а вот в воздухе не могу.....3☐

6
Беспокоит ли тебя информация, что украинские компании якобы эксплуатируют старые, списанные самолеты?

- **А** Нет.....0☐
- **Б** Отчасти да, но ведь если самолету разрешили лететь, значит это, наверное, безопасно.....1☐
- **В** Да, опасность очевидна.....2☐

7
Были ли у тебя панические атаки, не связанные с самолетами?

- **А** Ни разу.....0☐
- **Б** Бывали раньше, сейчас нет.....1☐
- **В** Да.....2☐

8
Если завтра тебе подарят билет на Мальдивы и ничто не мешает туда отправиться (работа, финансы, дети), ты полетишь?

- **А** Конечно!.....0☐
- **Б** Полечу, хотя и буду испытывать нервозность.....1☐
- **В** Полечу, но выпью много алкоголя или приму таблетки.....2☐
- **Г** Нет, страх полета сильнее желания отдохнуть.....3☐

0–2
Нет у тебя аэрофобии. Чего ты нас путаешь?

3–7
У тебя нет аэрофобии, но тебе не помешает чуть лучше изучить механизмы, действующие в авиации и психологии. Так ты избавишься от дискомфорта во время перелетов.

8–13
Похоже, ты аэрофоб! Полетели с нами к специалисту!

> 14
У нас две новости — плохая и похуже. Плохая: ты аэрофоб. Похуже: похоже, кроме того, у тебя и сопутствующие расстройства, например клаустрофобия. Тебе нужно к специалисту, если ты не хочешь и дальше иметь проблемы, которые мешают жить каждый день.

ШКОЛА ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ
ОТ ЖУРНАЛА **sensa**

- это психологический коучинг, лекции по диетологии, интимной психологии, нумерологии, аюрведе;
- это занятия по йоге, бодди-балету, пилатесу;
- это мастер-классы по косметологии, живописи, фэн-шуй

www.sensa.ua

SENSA.UKRAINE

ФОТОГРАФИЯ: THINKSTOCKPHOTOS/FOTOBANK.UA

КАК ОН ВЫНЕС ЭТИХ

ГОРЫ — ЖЕСТОКИЙ МИР. НИКТО НЕ СТАНЕТ ПОМОГАТЬ, ЕСЛИ НА ВЫСОТЕ В 7 КМ ТЫ ПОПАДЕШЬ В БЕДУ. РАЗВЕ ЧТО ТЕБЕ ПОСЧАСТЛИВИТСЯ ВСТРЕТИТЬ ТАМ МАКСИМА БОГАТЫРЕВА, В 2007-М ПРОСЛАВИВШЕГОСЯ В УЗКИХ КРУГАХ СПАСЕНИЕМ ТРЕХ БЕЗВЕСТНЫХ КОРЕЙЦЕВ. МН ВСПОМИНАЕТ ТУ ДАВНЮЮ ИСТОРИЮ.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН

Обычно покорители вершин выкладывают в Facebook фотографии синего неба и сверкающего снега. Засыпанные снегом тела остаются за кадром. А трупов много, они лежат на пути к любой известной вершине, особенно густо — после отметки в 7000 метров. Здесь убивает небрежность, на которую внизу не обратишь внимания: невылеченный насморк вырастет в отек легких, а лишний килограмм груза вымотает до смерти. И даже если ты все предусмотрел, сама высота заставляет организм слабеть с каждой минутой. Правила, которых мы веками придерживаемся внизу, на высоте смотрятся иначе: взаимопомощь здесь — часто добровольное самоубийство. А похороны, давний человеческий ритуал, — бессмысленный риск. Вот и лежат тела покорителей вершин, а мимо наверх идут живые.

В июле 2007 года на горе Музтагата, упирающейся в небо Китайской Народной Республики, могло прибавиться мертвецов. Выглядело бы все так: засыпанные снегом палатки на отметке 7300 метров, внутри — трое альпинистов в лужах замерзшей мочи. Но за пару месяцев до этого горному гиду Максу Богатыреву позвонила организатор восхождений Алена Дудашвили, глава компании “Горы Азии” из Бишкека. “Не хочешь поработать?” — спросила она.

Работать предстояло как раз на Музтагате — одном из самых доступных семитысячников на земле. “Она хороша тем, что на эту привлекательную высоту можно зайти на лыжах и пешком. Таких вершин не так уж много, поэтому Музтагата популярна. Конечно, совсем без опыта подняться на гору не получится. Но для тех, у кого есть минимальная подготовка, она подходит в самый раз”, — объясняет Алена.

Тем не менее альпинисту-любителю тут все равно не обойтись без горного гида: он встречает клиента в базовом лагере, тренирует для восхождения, проходит с ним акклиматизацию и ведет на вершину. Так что Богатырев собрался и поехал в Китай.

Клиента звали Энтони Пива, и он был американец — преподавал физкультуру в одном из колледжей Оклахомы. "Энтони напоминал рассеянного доктора наук, — вспоминает Максим. — Его багаж не прилетел: тогда случились теракты в Италии, и все подозрительные грузы задерживали. В итоге он остался без снаряжения. Мы набрали вещей у знакомых: кто-то дал ботинки, кто-то — альпинистские кошки и пуховик. А еще Энтони купил себе киргизский колпак и красное одеяло из верблюжьей шерсти. Так и ходил, похожий на индейца".

Базовый лагерь на Музтагате располагается на 4450 метрах, на пути к вершине — еще три высотных (5400, 6400, 6900). Их используют для акклиматизации альпинистов: поднялся в высотный лагерь, переночевал, спустился в базовый; потом поднялся в лагерь повыше, переночевал — и опять вниз. "Энтони был неплохо тренирован, — рассказывает Максим, — у себя в Америке он уже ходил в горы. Мы акклиматизировались и пошли наверх. На ночевку стали на 6400, испортилась погода — валил снег, мы несколько раз просыпались и откапывали палатку. Собиравшаяся на вершину группа иранских альпинистов испугалась метели и ушла вниз. Я спросил у Энтони: "Может, черт с ним, давай тоже вниз?" Но он уперся: хочу, говорит, попробовать подняться. Понимаю его, кучу денег потратил, летел через океан. Я посмотрел — Энтони действительно был в отличной форме. Мы выбрали момент, как у нас говорят, "окно погоды", и пошли. На 6900 решили не ночевать, а сразу сходить на вершину. Хотя передвигаться было нелегко: глубина снега такая, что если лыжную палку сунуть — до ручки уйдет".

"Каждый гид сам решает, идти или нет. Рассчитывает силы и смотрит на подготовку группы, — комментирует горный гид Александр Никишин, который в те дни тоже был на Музтагате. — Помню момент, когда Макс с Энтони уходили наверх. Сам я остался внизу — клиенты были совсем слабые, и мы еще не закончили акклиматизацию".

Погоду в тот день описывает в своем ЖЖ швейцарец Стефан. Он тоже шел к вершине и позже встретится нашим героям на пути. "Перед сном я долго лежал и слушал Paul Oakenfold и Megadeth. Утром проснулся и выглянул из палатки — в лицо ударила метель. Какой жуткий ветер! Я снял на минуту перчатки — захотелось кричать от боли. Я говорил ветру: "Оставь меня в покое!" Мимо прошла группа иранцев, они уходили с горы и спускались".

Пока Максим и Энтони шли к пику Музтагаты, в своих палатках на высоте 7300 метров умирали трое корейцев. Четвертый член этой группы к тому моменту был уже мертв. "Позже мне рассказали, что произошло, — вспоминает Максим. — Внизу стояла большая группа альпинистов из Северной Кореи, несколько десятков человек. Четверо из них, самые опытные, поднялись на вершину. На спуске один потерялся. Остальные хотели переждать метель и выйти на поиски, но упустили время и потеряли силы. Так бывает на высоте. Ты сидишь и думаешь, что все хорошо. Потом встаешь и не можешь сделать шаг. А корейцы пробыли на вершине три дня".

ПОЛОЖИСЬ НА НЕГО

Горный гид Максим Богатырев родился в 1975 году в Адыгее, живет в Майкопе. Мастер спорта по спортивному и горному туризму. Побывал на самой высокой горе мира — Эвересте (8848 м), поднялся на Пик Ленина (7134 м), на гору Аконкагуа (6962 м), Эльбрус (5642 м) и другие вершины. В 2000 году вместе с инвалидом-спинальником дошел до вершины Эльбруса. В 2002 году с группой людей с ограниченными возможностями забрался на самую высокую точку Северной Америки — гору Мак-Кинли (6168 м).

Палатки корейцев были почти полностью занесены снегом

К Александру Никишину, который в те часы находился в базовом лагере, несколько раз подходила заплаканная кореянка: “Она спрашивала, слышал ли я что-нибудь про четверых альпинистов, которые должны были спуститься еще пару дней назад. Никто про них ничего не знал. Тогда на Мустагате еще не было мобильной связи. И никакой спасательной службы — идти на помощь можно было только самим. Кстати, мы так и не поняли, почему корейцы не пошли искать своих, даже не подняли тревогу — сидели несколько дней и ждали не пойми чего”.

Между тем в нашей истории наступает кульминационный момент. Максим и Энтони заметили засыпанные холмики палаток. Услышав, что кто-то приближается, один из альпинистов выбрался наружу. “Он кричал, словно не видел людей сто лет. А еще, помню, вставал и постоянно падал, — рассказывает Максим. — Двое других были без сознания. Причем, видимо, уже давно — в туалет ходили под себя. Еда и газ у них давно кончились. Еще немного, и спасать было бы некого. Мы завернули первого корейца в спальник и обвязали веревкой. Энтони тянуть его не мог, поэтому стал протаптывать впереди тропу. Ну а я тащил.

Китайские альпинисты корейца тащить отказались, зато дали кислород

НЕУДАЧЛИВЫЙ УБИЙЦА

Мустагата (“Отец ледяных гор”, 7546 м) — вершина в системе Памир на территории Синьцзян-Уйгурского автономного района Китайской Народной Республики. С ледяного купола Мустагаты спускается 16 ледников. Самый крупный из них — Коксель, расположенный на восточном склоне, имеет длину 21 км. Путешествие к Мустагате начинается обычно в китайском городе Урумчи или в киргизском Бишкеке. Считается, что первую неудачную попытку покорить Мустагату предпринял швед Свен Гедин в 1894 году. А первое удачное восхождение совершила советско-китайская группа альпинистов в 1956-м.

Сейчас вспоминаю все это, и зло берет. Думаешь — больше никогда. В горы поднимаются взрослые люди, они осознанно идут на риск. Эти корейцы что-то не рассчитали — ресурсы, силы, время, — я же пошел подготовленный. Почему я должен рисковать собой и своим клиентом?”

На больших высотах протянуть руку помощи — значит, возможно, подписать себе смертный приговор. Каждый сам за себя — в горах этому правилу следуют чаще, чем можно вообразить внизу. Ты тратишь большие деньги, готовишься. А потом нужно повернуть вниз на половине пути, рискнуть жизнью ради того, кто подошел к восхождению менее ответственно — позволил себе подвернуть ногу или, скажем, недостаточно тренировался?

Найди в Сети документальный фильм “Умирая за Эверест” (2007, Новая Зеландия). Новозеландец Марк Инглис со съемочной группой по пути на вершину встречает альпиниста-одиночку Дэвида Шарпа, который умирает от кислородного голодания и переохлаждения. Группа проходит мимо, Шарп погибает. А вот анонс фильма “Эверест: За гранью возможного” (2006, США): “Благодаря новейшим методам съемки на больших высотах вы увидите захватывающие и шокирующие кадры”. Здесь замерзающего альпиниста встречает группа телеканала Discovery. Безуспешно пытается его интервьюировать, а потом идет дальше, к вершине, оставив умирающего сидеть на снегу. Или вот еще: в 1998 году на Эверест поднималась супружеская пара — Сергей Арсентьев и Фрэнсис Дистефано. Из-за непогоды во время спуска они потеряли друг друга. Несколько дней муж тщетно искал жену. Фрэнсис тем временем умерла. Мимо нее шли люди, никто не попытался помочь.

“На некоторых популярных высотах сейчас есть спасательные службы. Можешь оплатить страховку, и тебя — теоретически — должны вытащить. Лучше всего это организовано в Альпах, — рассказывает Богатырев, — но там и высоты, доступные для вертолета. Что же касается других вершин, то спасение — это бешеные деньги. И даже если они у тебя имеются, все равно никакой гарантии нет. На знаменитой аргентинской Аконкагуа тебя вывезут тем же вертолетом максимум с 5600, ну сама гора — около 7000. На Эвересте выше 6000 тебя может спасти только чудо — ну и совесть проходящих мимо альпинистов. Лишь на это остается надеяться в местах, куда не долетит вертолет”.

Где-то дальше — отрезок с трещинами, в которые груз все время норовил соскользнуть

Протащив корейца вниз более километра, Макс и Энтони наткнулись на двоих китайцев. “Те сказали, что у них нет сил: если станут помогать, скоро их самих придется тащить. Зато китайцы дали нам кислород. Кореец подышал, очнулся и попросил пить. Я принес ему чай из термоса, но он отбросил кружку и заявил, что хочет кока-колы. Что же, магазина поблизости не оказалось, — вспоминает Максим. — Дошли до лагеря на 5400, там встретили поляка по фамилии Король. Попросил его донести корейца ниже или, может, отправиться за другим пострадавшим. Король сказал, что не может, — должен пройти акклиматизацию. Вообще в лагере на 5400 были люди, но к нам с нашим грузом никто не проявил интереса. Хорошо, встретили двоих носильщиков-уйгуров, дал им денег, они отнесли корейца ниже. А мы с Энтони опять полезли наверх. Он, помню, был не очень рад, что на вершину мы уже не попадем, но не жаловался, отлично держался. Вообще я вспоминаю все это, как один длинный рабочий день: тащишь, тащишь человека, потом немного отдыхаешь и снова тащишь”.

“Чисто практически спасать людей на высотах очень тяжело, — комментирует горный спасатель Евгений Баров, много лет проработавший во Французских Альпах. — Вот нашумевший и характерный для горноспасательных работ случай: в 2006 году компания “Альпиндустрия” стащила с Эвереста, с высоты 8800 метров, аргентинца Линкольна Холла, который уже и передвигаться не мог. Всего в спасении участвовало два десятка человек. Первые 200, кажется, метров Линкольна спускали около девяти часов. Кто-то говорил, что потратили тогда пять десятков баллонов кислорода. Хорошо, что были ресурсы и люди. А теперь представьте ситуацию: мимо погибающего проходит небольшая группа альпинистов. Что они могут реально сделать? Да чаще всего ничего. Могут, например, героически отдать погибающему все свои запасы и умереть сами. Я бы не стал тут кого-то обвинять. Каждый решает для себя”.

Пока Максим и Энтони несли вниз вторую жертву, Александр Никишин вышел со своими клиентами к вершине из базового лагеря: “Погода наладилась, мы и пошли. Вскоре встретился знакомый киргиз-носильщик, он сказал: “Макыс гоу даун, кореяно пипл биг проблем”. Я его попросил срочно идти вниз и поднять тревогу, сказал, к кому обратиться, чтобы не отка-

САМЫЕ ОПАСНЫЕ ВЕРШИНЫ МИРА

Эверест	Аннапурна I	Чогори	Нангапарбат
(Непал, 8848 м)	(Непал, 8091 м)	(КНР, 8611 м)	(Пакистан, 8126 м)
4112 попыток восхождения,	223 попытки восхождения,	296 попыток восхождения,	302 попытки восхождения,
224 погибших	62 погибших	69 погибших	75 погибших

Источник: отчет статистического агентства Adventurestats.com, основанный на информации правительственных органов стран, где расположены вершины. Приведены данные 2012 года.

Макс и Энтони три раза за день поднимались почти на самую вершину

Группа Александра Никишина помогает снести в базовый лагерь последнюю жертву горы

Обмороженные альпинисты после выписки — со своими спасителями (Энтони Пива — второй справа) в городке Кашгар

зали". Максим и американец уже шли вниз с третьей жертвой горы, когда к ним наконец пришла помощь. "Сначала мы встретили швейцарца Стефана и дальше несли нашего бедолагу уже все вместе. А у самого нижнего высотного лагеря нас встретил Саня Никишин со своей группой", — говорит Максим.

Рассказывает Никишин: "Максим и Энтони поднимались три раза. Причем большую часть груза тащил на себе именно Макс. Как ему это удалось чисто физически, я, честно говоря, не знаю. Даже если ты в превосходной форме и внизу спокойно бегаешь с 30-килограммовым рюкзаком, в горах все равно тебя ждет борьба за каждый шаг. Самые сильные люди на высоте чувствуют слабость. Не люблю громких слов, но, по-моему, то, что сделал Макс, — подвиг. Если бы не они с Энтони, то, скорее всего, через сутки корейцы бы уже умерли".

Швейцарец Стефан позже записал в "Живом журнале": "Была спасательная операция, я тоже немного помог. Спасибо Максу и Энтони. Благодаря им трое альпинистов остались живы. А одному в эти дни все же не так повезло". Четвертого корейца Максим нашел через две недели, когда еще раз поднялся на вершину: "Я спустил какие-то его личные вещи и фотокамеру — она уже не включалась, но флешка со снимками сохранилась".

Выжившие корейцы отделались обморожениями и сильным истощением. Со своими спасителями они встретились в госпитале в местном городке Кашгар. К больным альпинистам приехали родственники из Северной Кореи — они кланялись, когда видели Макса и Энтони, в знак благодарности носили им в гостиницу свежие фрукты. Впрочем, Богатырев даже не запомнил имена тех, кого спас, — из всей корейской группы в 30 человек английским кое-как владела лишь одна девушка. "А у Энтони были сложные чувства. Людей мы, конечно, спасли, но он же специально летел через океан, чтобы покорить Музтагату. Сделал ему на память коллаж с фотографиями: вот мы наверху среди снега, вот тащим корейцев, стоим в обнимку в госпитале. Я сказал Энтони, что у каждого своя вершина, и совсем не обязательно это должен быть пик горы. Кстати, когда американец уже собирался улетать домой, прибыли наконец его вещи, альпинистское снаряжение, — говорит Максим, а потом добавляет: — Даже не знаю, повторил ли бы все это сейчас. Кажется, что нет, ни за что. Но наверное, если окажусь снова в такой ситуации, все мысли пропадут — просто возьму и потащу. А как иначе?"

В 2007 году на горе Музтагата, упирающейся в небо Китайской Народной Республики, могло прибавиться мертвецов. Но вот эти люди перед тобой, живые. ■

ГЛАВНЫЙ ВРАГ

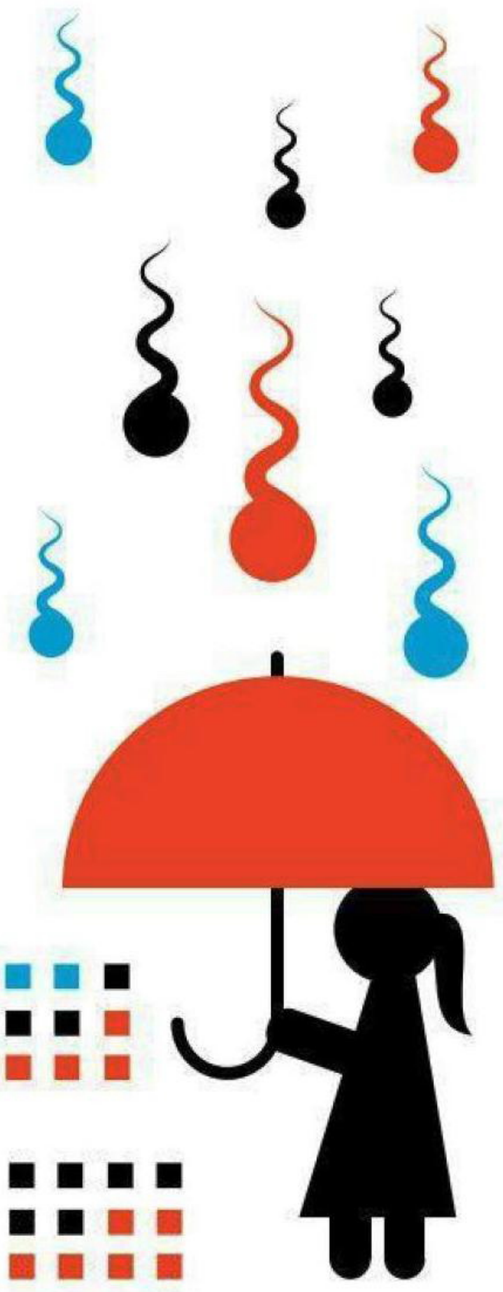
Самое страшное для альпинистов чудовище — не снежный человек, а горная (высотная) болезнь, которая возникает из-за кислородного голодания на фоне утомления, переохлаждения и обезвоживания. Она начинается со слабости и недомогания, а закончиться все может отеком головного мозга и легких. Быстрее всего горная болезнь убивает в "зоне смерти" (это высоты более 7000 метров). "Симптомов десятки — от головной боли до поноса. На высоте плохо усваивается пища, ухудшается пищеварение. Увеличивается расход воды — нужно пить до 10 литров в сутки. Если задержаться на большой высоте на пару дней, то у большинства даже очень здоровых людей организм ослабнет настолько, что назад уже не спуститься, — комментирует врач-альпинист Николай Семго. — Есть, конечно, кислородные смеси в баллонах, которые значительно облегчают жизнь. Но во-первых, они недешевы, а во-вторых, это палка о двух концах: когда ты используешь на высоте дополнительный кислород, организм привыкает. И если баллоны внезапно опустеют, упадут в расщелину или придут в негодность, ты без них уже не сможешь — горная болезнь срубит в момент. Поэтому многие ходят на несложные горы без кислорода".

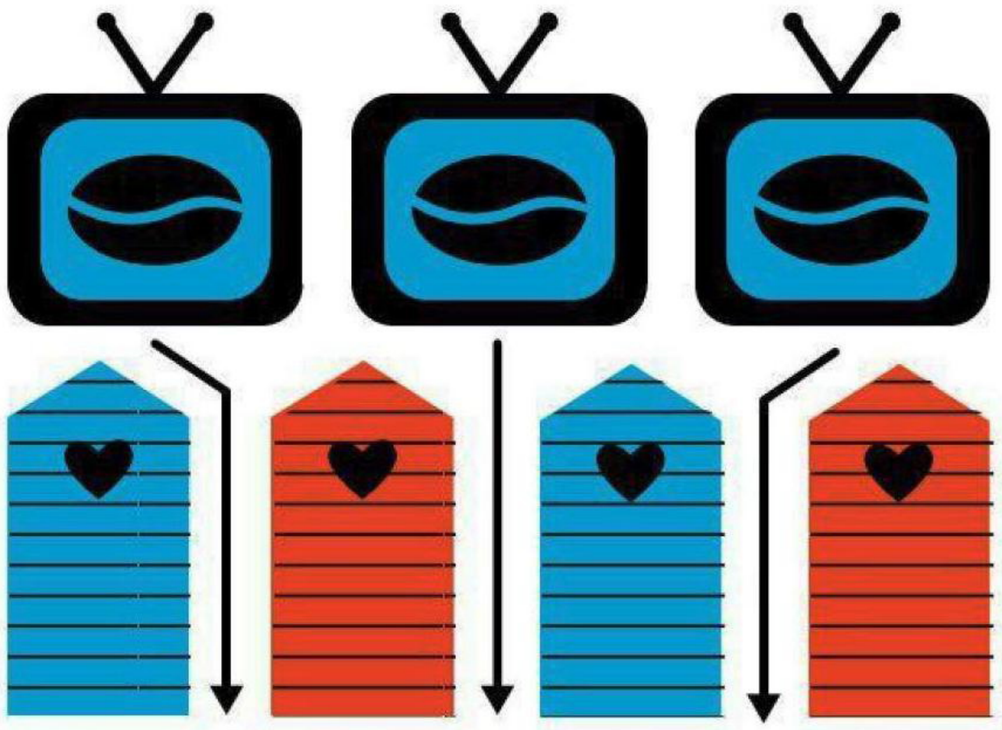
Импульс №3

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

<1/2

ПРОЦЕНТА — ВЕРОЯТНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОДИН ИЗ ПАРТНЕРОВ СТЕРИЛИЗОВАН. ЭТО САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ МЕТОД КОНТРАЦЕПЦИИ. САМЫЙ НЕНАДЕЖНЫЙ — КАЛЕНДАРНЫЙ. КАК НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ С ЖЕНЩИНОЙ ПО ЕЕ БИОЛОГИЧЕСКИМ ЧАСАМ — ПИШЕМ НА СТР. 68



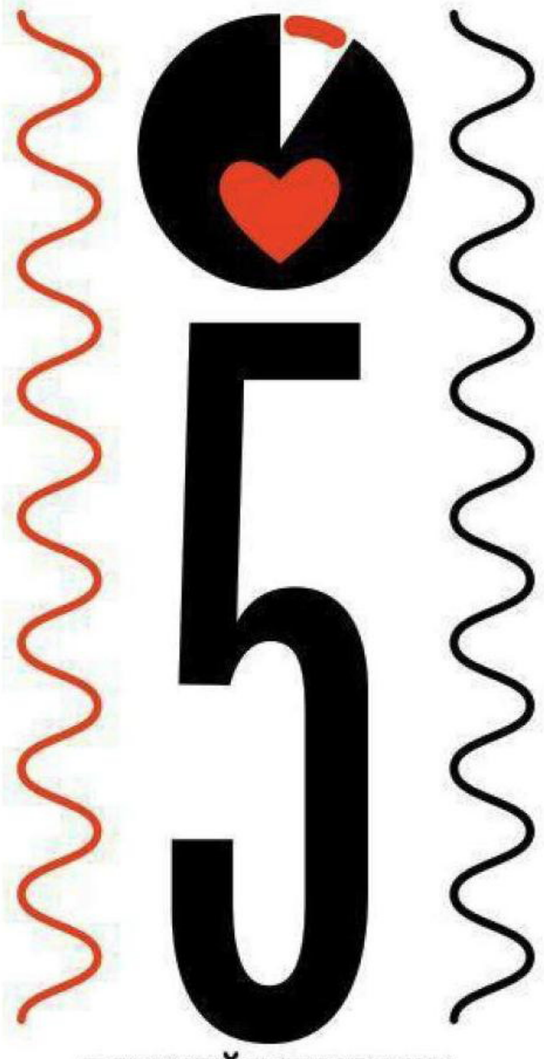


$150 000

ЗА КАЖДУЮ СЕКУНДУ НА ЭКРАНЕ ПОЛУЧИЛ АКТЕР МЭТТ ДЭЙМОН, СНЯВШИСЬ В 2013 ГОДУ В РЕКЛАМЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ КОФЕ (А РОЛИК ДЛИЛСЯ 20 СЕКУНД). ЗАЧЕМ С ТАКИМИ ДОХОДАМИ ЗАНИМАТЬСЯ УСТАНОВКОЙ ТУАЛЕТОВ В ИНДИИ — НАПИСАНО НА СТР. 56

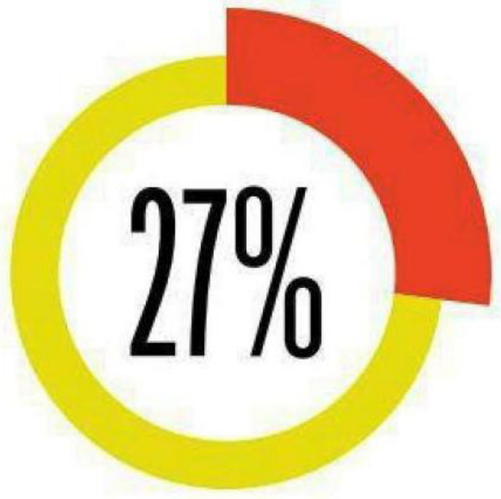
2.05 ПРОЦЕНТА

ПОПЫТОК ПОКОРЕНИЯ ГОРЫ ЭВЕРЕСТ ЗАКОНЧИЛОСЬ СМЕРТЕЛЬНЫМ ИСХОДОМ. ЧЕМ МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО ПРЕБЫВАНИЕ НА БОЛЬШОЙ ВЫСОТЕ — ЧИТАЙ НА СТР. 82



5

МИНУТ УЙДЕТ У ТЕБЯ НА ПРОЦЕДУРУ ЭКГ, ВО ВРЕМЯ КОТОРОЙ ТЫ УЗНАЕШЬ ВСЕ О СОСТОЯНИИ СВОЕГО СЕРДЦА. ЦИФРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ТВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, КОТОРЫЕ НАДО ВСЕГДА ДЕРЖАТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ, — НА СТР. 62



ПРАВОНАРУШЕНИЙ НА БОРТУ САМОЛЕТОВ В 2013 ГОДУ — ЭТО “АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ”. “НЕЦЕНЗУРНАЯ БРАНЬ” (18%) И “ХУЛИГАНСТВО” (15%) ТОЖЕ ЯВНО СВЯЗАНЫ С АЛКОГОЛЕМ. КАК ПОБЕДИТЬ АЭРОФОБИЮ БЕЗ СПИРТНОГО — НА СТР. 74

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДИНА ДУДИНА

Austrian
We fly for your smile.

Час вирушати у подорож!

Подорожуйте Австрійськими Авіалініями до найкрасивіших столиць Європи та отримайте справжню насолоду від австрійської гостинності та неперевершеного сервісу на борту літаків.

Європа від **2349 грн.**
в обидві сторони

JUNG v. MATT / Donau

A STAR ALLIANCE MEMBER

Vienna International Airport

www.austrian.com

Накопичуйте милі за програмою Miles & More. Вартість враховує переліт в обидва напрямки та аеропортові збори, і не враховує сервісний збір. Вказано найнижчу вартість квитка в рамках тарифного плану авіакомпанії на території України. Виліт з Києва/Бориспіль. Кількість місць обмежена. Ціну може бути змінено залежно від офіційного курсу української гривні до долару США, встановленого НБУ на відповідний день продажу квитків. Член Зоряного Альянсу|Свідоцтво № ПІ-0626 від 25.11.2011 Міністерство економіки та з питань європейської інтеграції України. Острієн|Ми літаємо заради вашої посмішки. Віденський міжнародний аеропорт|Відкритий для нових горизонтів. Майлз & Мор. Юнг фон Матт/Донау. Детальніше за телефоном 0 800 3000 49. Всі дзвінки в межах України зі стаціонарних телефонів безкоштовні.

ТРЕСКА НАКАТИЛА

АНДРЕЙ МЕДИН ОТПРАВИЛСЯ В СЕВЕРНУЮ НОРВЕГИЮ НА РЫБАЛКУ — ТЯНУЛ ЛЕСКУ И СЛУШАЛ ИСТОРИИ ПРО ОГРОМНОГО ПАЛТУСА.

ЧТО Море, скалы, сосны и много рыбы — эти места не изменились со времен викингов, которые тоже любили забросить крючки в воду.

КОГДА В Норвегии можно рыбачить круглый год, но лучшее время — с марта по октябрь, когда погода не такая суровая.

ЗАЧЕМ Увидев бычков, которых ты ловил у бабушки под Каневом, любой норвежец не сдержит смеха. В Норвегии, если на крючок попалась треска меньше 40 см в длину или палтус меньше 80, по закону рыбу нужно отпустить.

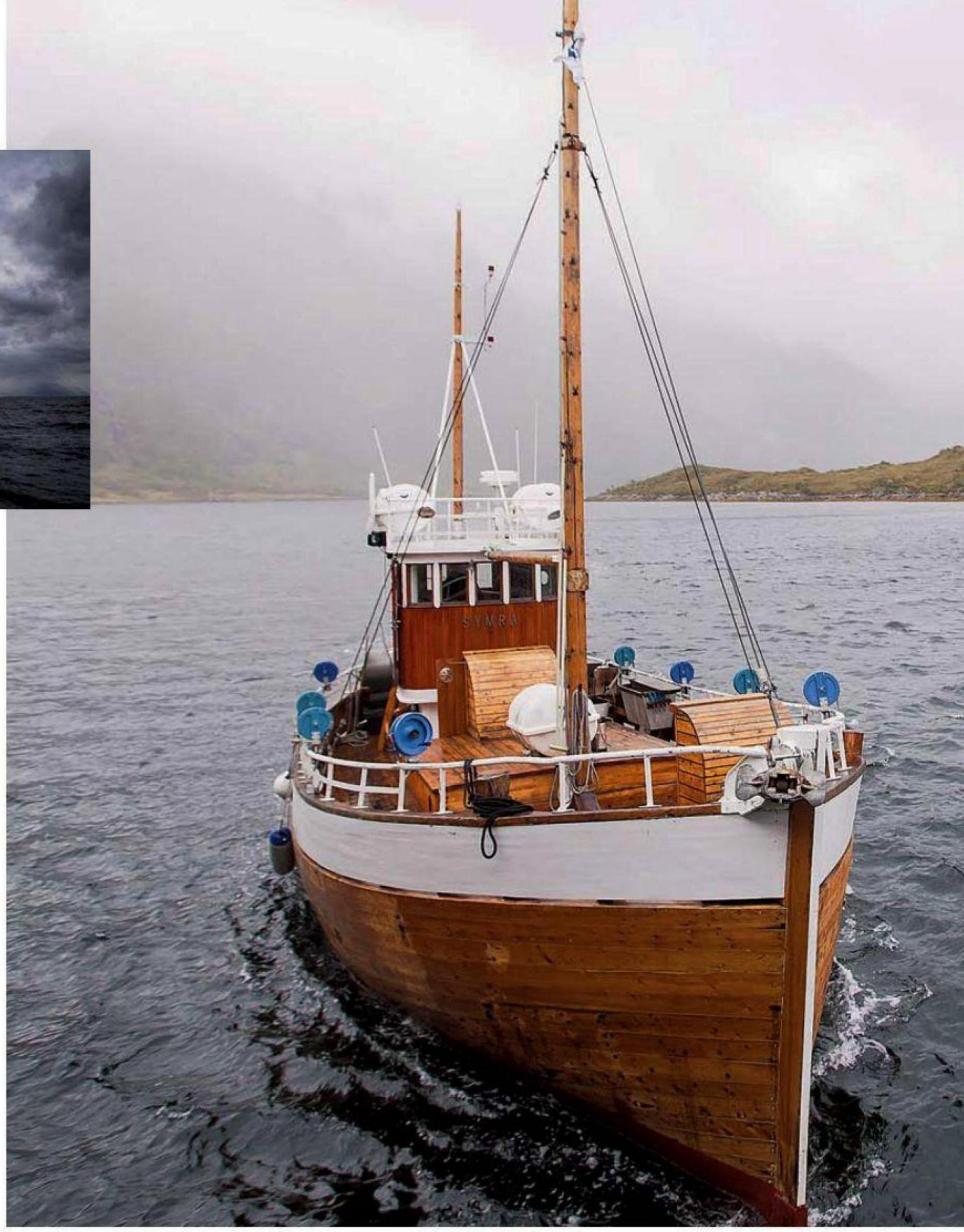
КАК До Северной Норвегии — на самолете авиакомпаний SAS или Norvegian из Осло в города Будё, Тромсё, Альта, Харстад-Нарвик и Лонгйир. Самое популярное жилье для туристов-рыбаков — хижины рорбу, которые обычно стоят возле самой воды. Имей в виду, что условия в них спартанские.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Место действия — Лофотенские острова у северо-западного побережья Норвегии. Над нами нависло хмурое небо. Деревянная шхуна размером с небольшой грузовик скользит по морю, отражение горы Свольвергейта колышется в воде. Наш шкипер Гейр делал это уже тысячу раз — вот так выходил в море за рыбой. В городке Свольвер (кучке коричневых домиков среди скал с непременной белой кирхой в центре), где живет Гейр и еще около пяти тысяч человек, едва ли не каждый второй мужчина — рыбак или как-то связан с морем.

Плывем вдоль неровного скалистого берега, словно изгрызенного каким-то огромным животным. Видно, как вдалеке на береговые скалы стеной падает дождь. Мы говорим о рыбе. Гейр рассказывает: “Это вы еще в сентябре приехали, а в январе тут начинается самый настоящий тресковый бум — миллионы рыб идут на нерест к нашим островам из Баренцева моря”.

Мы отплываем от берега где-то на полкилометра и забрасываем наши спиннинги — каждому туристу по закону можно ловить только на одну удочку. Проходит пять минут — и вот я уже чувствую, как что-то дергает там, внизу. “Давай же”, — бурчит сквозь ветер Гейр, и я с азартом кручу катушку. Видно, как в толще воды, сверкая белым брюхом, борется за жизнь мой первый улов — полуметровая треска килограмма на четыре, вполне стандартная добыча для этих мест. Дальше вытаскиваю на свет по порядку: палтус, треска, снова треска... Небо уже не выглядит таким хмурым, приходит азарт, и, кажется, я готов вечно смотреть на леску, которая скользит из глубины.



Часа через четыре возвращаемся на причал Свольвера. Я с гордостью поглядываю на свой улов, блестящий на палубе шхуны: 12 рыбин, общим весом примерно 40 кило. У берега встречаем лодку с туристами. “У вас сколько?” — кричу им. “80 килограммов! За день!” — слышу в ответ. С грустью вспоминаю, как торжественно выезжал на рыбалку дома: очень хвастался друзьям уловом — целых двадцать окуней за выходные.

Вечером сидим в крошечном прибрежном баре и говорим, конечно, о рыбе. “Уловы в Норвегии зависят от географии — у нас на севере рыбы больше. А на юге можно и до вечера проторчать в море без трески”, — качает головой Гейр.

На следующий день снова идет дождь, по крышам домов стелется плотный туман. Мы выходим в море. Шкипер рассказывает про свой самый большой трофей — 110-килограммового палтуса: “Плыли с отцом, тоже была непогода. Помню, льет как из ведра, а мы вцепились в спиннинг вдвоем, пыхтим...” В этот момент откуда-то с моря накатывает шторм, волны бьют в борта нашего судна. Жаль, но поворачиваем к берегу. Вдалеке сквозь дымку виднеются горы: в древности норвежцы верили, что где-то там в пещерах живут уродливые тролли. Рыбаки считали, что именно тролли управляют местной погодой.

Погода — вот что может испортить рыбалку. Зимой на севере пурга налетает по несколько раз в день, сильный ветер — обычное явление. Летом температура поднимается до 30 градусов, но рыболовам от этого не легче — в море по-прежнему холодно, и дождь налетает столь же непредсказуемо.

Средняя температура января на Лофотенских островах — минус 1. Да, большая часть Северной Норвегии расположилась за полярным кругом. Да, здесь даже на какое-то время наступает полярная ночь. Но если посмотреть на карту течений Норвежского моря, можно заметить продолжение теплого Гольфстрима, идущее вдоль берега с юга на север. Благодаря этому течению (здесь оно называется Норвежским) в Норвегии можно жить — оно не только делает климат более мягким, но и дает жителям пищу, ту самую рыбу, которую здесь потребляют с начала времен и во всех видах.

Вернувшись с неудачной рыбалки, мы заходим в некий амбар на берегу моря, и здесь я первый раз понимаю смысл выражения “запах валит с ног”. В просторном помещении сложены в штабеля мумии рыб — почти до потолка, они здесь повсюду. Так делают знаменитый соленый клипфиск, высушенную до каменного состояния треску — главное норвежское национальное достояние (после нефти, разумеется). Норвежцы поставляли свою рыбу в другие страны еще в Средние века, это был главный экспортный товар и источник благосостояния. Так что в Португалии, Испании и Италии теперь блюда из сухой арктической трески с Лофотенов считаются объектами национальной кухни (вспомни, например, про бакалао в Португалии). Себя скандинавские мореходы-викинги тоже не обижали. В долгих военных походах они питались практически только одним клипфиском, и вполне успешно — разграбили половину Европы.

Второй способ заготовки трески мы видим, выйдя из дома, — рыба лежит на специальных козлах, на открытом воздухе: так треску вялят без соли четыре месяца, сильный ветер и прохладная местная погода создают идеальные условия. Знакомьтесь, это стокфиск.

ЧТО ЛОВЯТ В НОРВЕГИИ

Типичные трофеи норвежских рыболовов — сайда, камбала, морской черт, мольва (морская щука), красная нерка. Если случайно поймал угря или колючую акулу, выпусти, ловить таких рыб в Норвегии запрещено. Но главный улов здесь — это:

АРКТИЧЕСКАЯ ТРЕСКА

Три спинных плавника и ус на нижней губе — познакомься, эта она. Десятилетние особи набирают до 4 кг. Белое плотное мясо трески содержит 18–19% белка. Известно также более сотни рецептов блюд из сушеной, а потом размоченной трески.

● **Рекорд** Треска весом 41 кг была поймана в Олдерфьорде в апреле 2010 года.

АТЛАНТИЧЕСКИЙ ПАЛТУС

Ты узнаешь его из тысячи — по глазам, которые располагаются на правой стороне тела. Чаще всего на удочку будут попадаться палтусы в 10–30 кг. Мясо палтуса нежное, и в нем почти нет костей. А еще в печени этой рыбы намного больше витаминов A и D, чем у трески.

● **Рекорд** Палтус весом 223 кг был выловлен в районе Нурвоген (остров Сенья) в мае 2011 года.

ЗУБАТКА

Отличительные приметы — бурые полосы и идущий от головы до хвоста спинной плавник. Когда будешь снимать рыбину с крючка, действуй осторожнее — зубы у нее действительно мощные. Средний размер — 5–7 кг. Мясо ценится за чуть сладковатый привкус.

● **Рекорд** Серую зубатку весом 17,6 кг выловили в проливе Сальтстраумен в мае 2000 года.

КАК ЛОВЯТ В НОРВЕГИИ

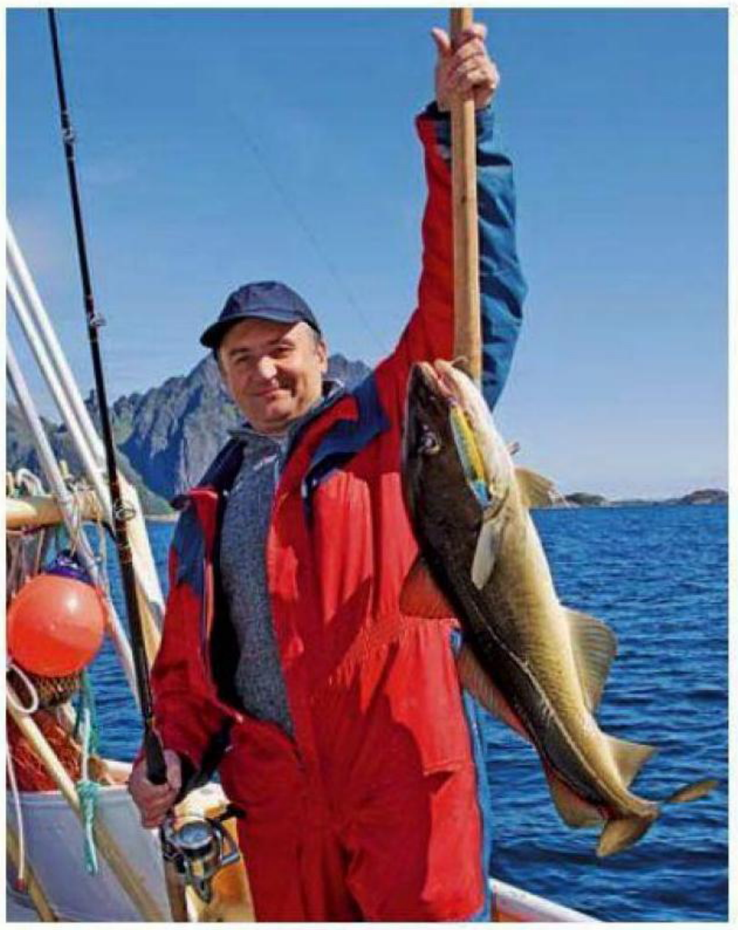
В море можно рыбачить где угодно, нужно только следить за соблюдением норм на минимальный размер выловленной рыбы (например, треска должна быть не менее 40 см). Кроме того, иностранные туристы вправе использовать исключительно спиннинговые удилища с одной приманкой. А для пресноводной рыбалки требуется лицензия (их продают в спортивных магазинах, киосках, кемпингах, на рыболовных базах). В этой официальной бумаге вам пометят период и время ловли. И имей в виду, что за пределы Норвегии ты сможешь вывезти не более 15 кг рыбы или филе.

Запах от клипфиска выветривался из моей одежды еще пару дней. А потом мы переехали на материк, в рыбацкий городок Хелнессунд. Воздух здесь пахнет соснами и морем, слышно, как кричат чайки, солнце изредка высовывается из туч и снова прячется. На этот раз мы выходим в море на шхуне побольше и уплываем вдаль километра на три. Глубина — около сотни метров. Мы переодеваемся в рыболовные комбинезоны ярко-оранжевого цвета (чем-то похожие на скафандры первых космонавтов). Если окажешься за бортом, они будут держать на поверхности моря, как обычные спасательные жилеты, да и видно тебя будет издалека.

В этот раз мы плывем смотреть, как работают профессиональные рыбаки. В VIII веке, например, норвежские рыбаки делали лески из конских волос. Такую снасть закидывали в море, а рыбу вытаскивали по одной (ну прям как сегодня туристы). Сейчас по бортам шхуны закреплены мощные спиннинги с объемными мультипликаторными катушками, на которые намотан шнур (леска) метров по 200–300 длиной. Через каждые 1–2 метра на леске — крючки с наживкой, на конце — увесистый пилькер (грузило). Следуя указаниям нашего шкипера Андерса, опускаю леску до дна, потом поднимаю метров на десять и начинаю подергивать. “Чем больше глубина, тем рыба крупнее”, — сообщает Андерс. Я, впрочем, за полчаса вылавливаю лишь несколько килограммовых ставрид. “Таких мы отпускаем”, — сообщает шкипер и безжалостно кидает мою добычу в море. Еще час, и результат опять не слишком восхитительный — несколько небольших ставрид и треска-подросток.

“Ну ты не расстраивайся. Просто не повезло, да и опыта мало. У нас тут вообще-то с уловом все отлично — лет пять назад в Хелнессунде поймали палтуса в 212 килограммов, его даже в шхуну не смогли затащить, так и тянули на леске прямо до доков”, — утешающе сообщает Андерс (только что он с невозмутимым видом вытащил 5-килограммовую треску).

Когда мы вернулись на берег, Андерс разделал свою рыбину и приготовил по самому простому местному рецепту: отделил голову, выпотрошил, порубил тушку на несколько крупных кусков, кинул их в только что проки-



Автор статьи Андрей Мединпяченную воду и оставил томиться под крышкой десять минут без огня. Добавил зелень и подал на стол — вкуснее рыбы я, кажется, в жизни не ел.

А после ужина я вышел на улицу. Глядя на море, без труда представляешь, что на дворе все тот же VIII век и куда-то за горизонт уходит дубовый драккар викингов: нос украшен головой дракона, на дне сложена сушеная треска, и впереди — долгий путь. ■

ЧТО ЕЩЕ ДЕЛАТЬ В СЕВЕРНОЙ НОРВЕГИИ

● **Северное сияние** Норвегия, особенно архипелаг Шпицберген, — одно из лучших мест в мире, где "показывают" это природное явление с октября по май.

● **Косатки** С середины октября по середину января на Лофотенских островах организуются природные сафари: на больших катерах или надувных шлюпках участники выходят в море наблюдать за морскими орлами и тюленями. Если повезет, можно увидеть косаток.

● **Саамы** Этот малочисленный финно-угорский народ проживает в самой северной губернии страны — Финнмарк. Здесь можно прокатиться на собачьих и оленьих упряжках и посмотреть самую северную точку Евросоюза — скалу Нордкап.

Men'sHealth
ПОДПИСКА
ТЕЛЕФОН: 390-58-66

1. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ РЕДАКЦИЮ И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*

1. Перечисли деньги за подписку в любом банке Украины.
2. Отправь купон и квитанцию с отметкой об оплате, укажи адрес доставки и телефон:
● по почте: 01601, г. Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж;
● по факсу: (044) 238-27-23, 390-58-64;
● по e-mail: podpiska@sanoma.com.ua

Получатель платежа: ООО "Издательские Инициативы"
Назначение платежа: подписка на журнал Men's Health Украина
Р/с 26003003057500 в ПАО "ИНГ Банк Украина"
МФО 300539
ЕГРПОУ 32985500

ФИО .....
Индекс .....Область .....
Город .....
Дом..... Квартира.....Телефон .....

Я предоставляю согласие ООО "Издательские Инициативы" на обработку и использование предоставленной информации (данных) без ограничения по времени и территории в маркетинговых, информационных, коммерческих и рекламных целях. *Скидка от розничной цены печатного издания.

Подпись .....

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: СТАНДАРТ	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	120,00 грн.**
☐ подписка на 12 месяцев	240,00 грн.**

ФОРМАТ ЖУРНАЛА: МИНИ	
вид платежа	**сумма**
☐ подписка на 6 месяцев	76,80 грн.**
☐ подписка на 12 месяцев	153,60 грн.**

**Цены действительны только на территории Украины. В стоимость редакционной подписки включена стоимость курьерской доставки журналов по Киеву или простой бандеролью по Украине. При получении заявки и оплаты до 10 числа доставка журналов осуществляется со следующего месяца.

2. ПОДПИШИСЬ НА PDF-КОПИЮ

WWW.PRESSPOINT.UA

3. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ PORTMONE И ПОЛУЧИ СКИДКУ 20%*

WWW.PORTMONE.COM.UA

4. ПОДПИШИСЬ ЧЕРЕЗ ГП "ПРЕССА" В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ УКРАИНЫ

Подписной индекс в каталоге ГП "Пресса"
● 91526 (формат журнала: стандарт)
● 95090 (формат журнала: мини)

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

СМЕНИ ДОМАШНЮЮ ОБСТАНОВКУ

УДВОЙ СВОЮ МОЩЬ

ПОИГРАЙ С КУБИКАМИ

ТОПИ ЖИР

Весь прошлый год мы печатали программу тренировок в домашних условиях с применением обычного инвентаря. Но вдруг за этот год ты заработал столько денег, что уже и долги отдал, а все равно осталось? Тогда держи список премиального оборудования для домашнего зала, а также 2 тренировочные программы с его использованием (для набора массы и для сброса жира).

ТЕКСТ: ДЖО ЛАЙТФУТ

ПОРАБОТАЙ НАД РУКАМИ

НАКАЧАЙ ГРУДЬ

ПОБЕДИ ЛИШНИЙ ВЕС

УВЕЛИЧЬ БИЦЕПСЫ

РАСШИРЬ ПЛЕЧИ

ВАЯЙ СИЛЬНЫЙ ТОРС

ГНИ СВОЮ ЛИНИЮ

ФОТО: LEE POWERS

ФАЗА МАССЫ

Эта тренировка целиком подчинена одной цели: заставить основные группы мышц работать с нагрузкой максимально долго. Благодаря такому подходу твой организм перестроится и резко начнет набирать массу. В результате за месяц занятий по этой программе ты не заметишь, как прибавишь больше 2 кг мускулатуры. Главное, добравшись после работы до дома, не поддавайся соблазну залипнуть на весь вечер в кресле перед телевизором вместо тренировки. Кстати, тебе будет легче справиться с искушением, если ты вспомнишь, сколько денег потратил на тренажеры.

ИНСТРУКЦИЯ Проводи тренировки 3 раза в неделю, отдыхая между сессиями как минимум один день. Разминка в программу уже включена. Выполняй упражнения в указанной последовательности, отдыхая между сетами до полного восстановления.

1. КОМПЛЕКСНАЯ РАЗМИНКА

Гимнастический коврик

Упражнения на координацию, в которых одновременно задействованы все конечности, полезны не только тем, что хорошенько разогревают твое тело. Такая физическая активность улучшает прохождение нервных сигналов от мозга к рукам и ногам и обратно. В результате ты сможешь развивать большую взрывную мощность во время основной части тренировки, а значит, быстрее набирать желанную мышечную массу.

Турецкий подъем

1. Ляг на пол на спину, согнув правую ногу и подняв вверх правую руку. Перекатись на левую сторону, встав на локоть. Напрягая ягодицы и разгибатели позвоночника, подними таз и выпрями левую руку.

2. Отведи левую ногу назад, встав в выпад. Выпрями ноги, приняв конечное положение стоя с поднятой правой рукой над головой. На протяжении всего движения держи правую руку строго вертикально. Повторяя последовательность в обратном порядке, вернись в исходное положение и выполни все сначала. Сделай по два повтора для левой и правой стороны без отдыха — это один подход. Тебе надо сделать таких 5, восстанавливаясь между ними по 30 сек.

2. КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА

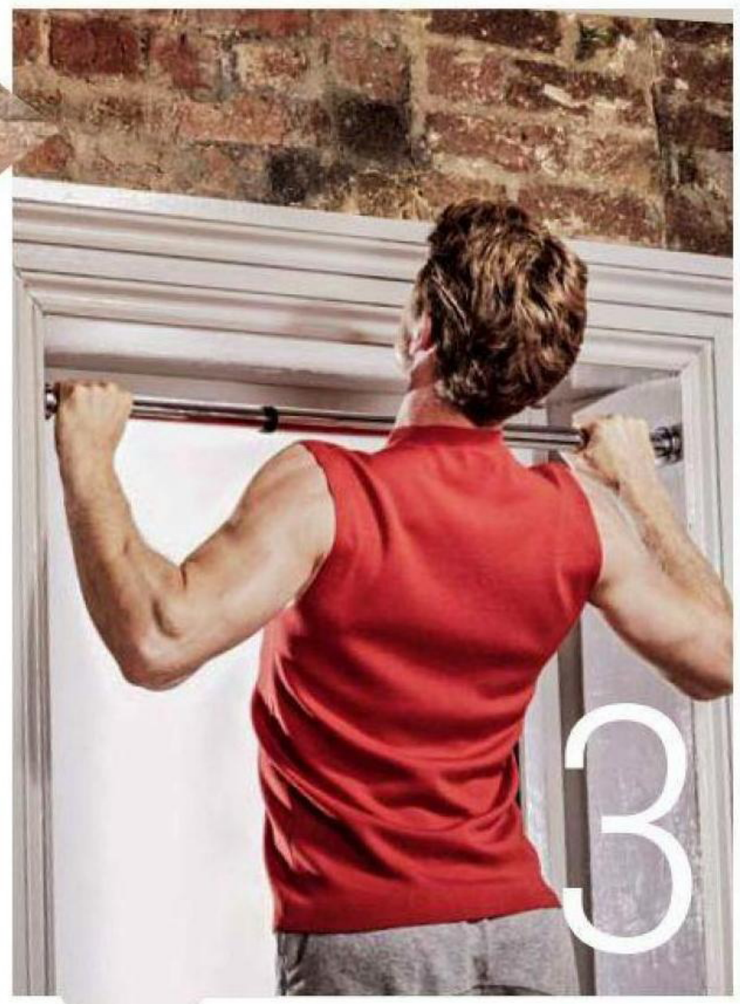
Тренажер Kinesis Personal Vision

Если хочешь стать по-настоящему сильным, без мощного кора тебе не обойтись. Существует несколько базовых бытовых движений, отлично развивающих именно эту мускулатуру, и главное среди них — замах с топором, который превратился в упражнение "дровосек". Чтобы быстрее накачать кор, делай "дровосеки" медленно.

Дровосек

1. Установи ручку на вертикальном тросе на уровне плеча, возьмись за нее, как за ручку топора, и развернись спиной к тренажеру.

2. Держа руки прямыми, скручивая торс и не сгибая ноги и корпус, отведи ручку вправо и вниз. Затем дай тросу вернуть тебя обратно в исходное положение. Выполняя это упражнение, не забывай все время держать напряженными мышцы кора и ягодиц. Сделай по 6 повторов для каждой стороны — это один подход. Тебе надо выполнить таких 4, отдыхая между ними по 1,5 мин.



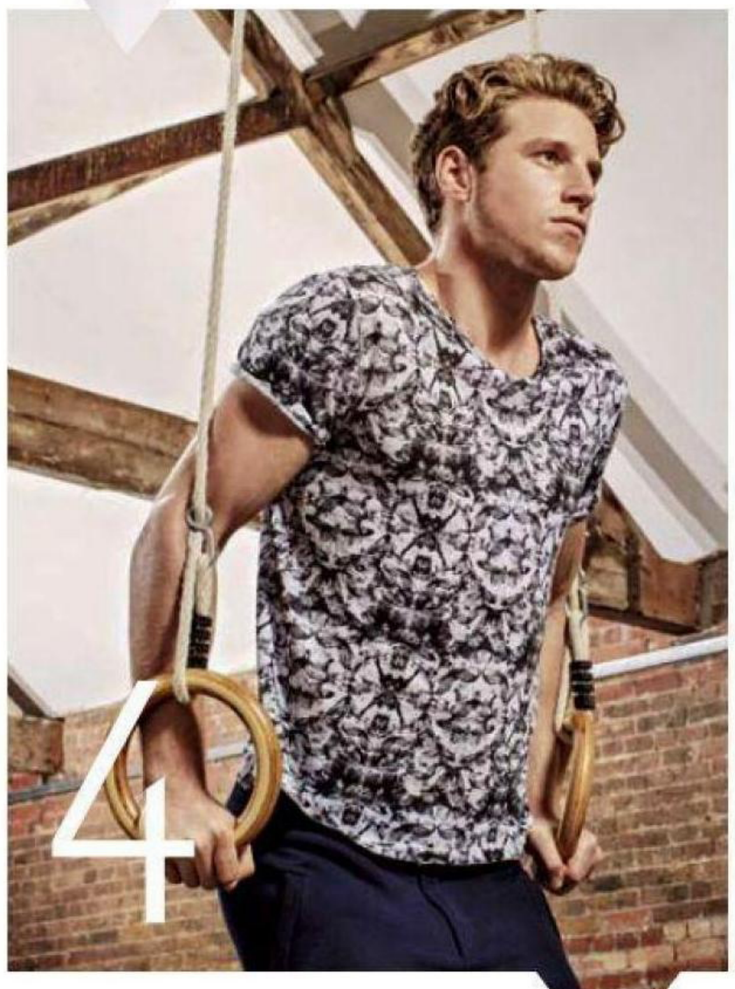
3. БИЦЕПСЫ И СПИНА

Распорный хромированный турник

Один из самых эффективных и при этом недорогих способов накачать мышцы верхней части тела. Все, что тебе нужно, — это дверной проем и желание заниматься.

Подтягивания широким хватом к груди

1. Возьмись за перекладину широким хватом. Напрягая бицепсы и сводя лопатки, медленно подтянись, стараясь коснуться перекладины верхом грудных мышц. Прогибайся в спине и смотри строго вверх.
2. В верхней точке задержись на пару секунд и затем медленно вернись в исходное положение. Сделай максимальное количество повторов — это один подход. Затем отдохни 1 мин. и в следующем подходе сделай на 1 повтор меньше. Выполни по этой схеме еще 8 подходов (всего 10).



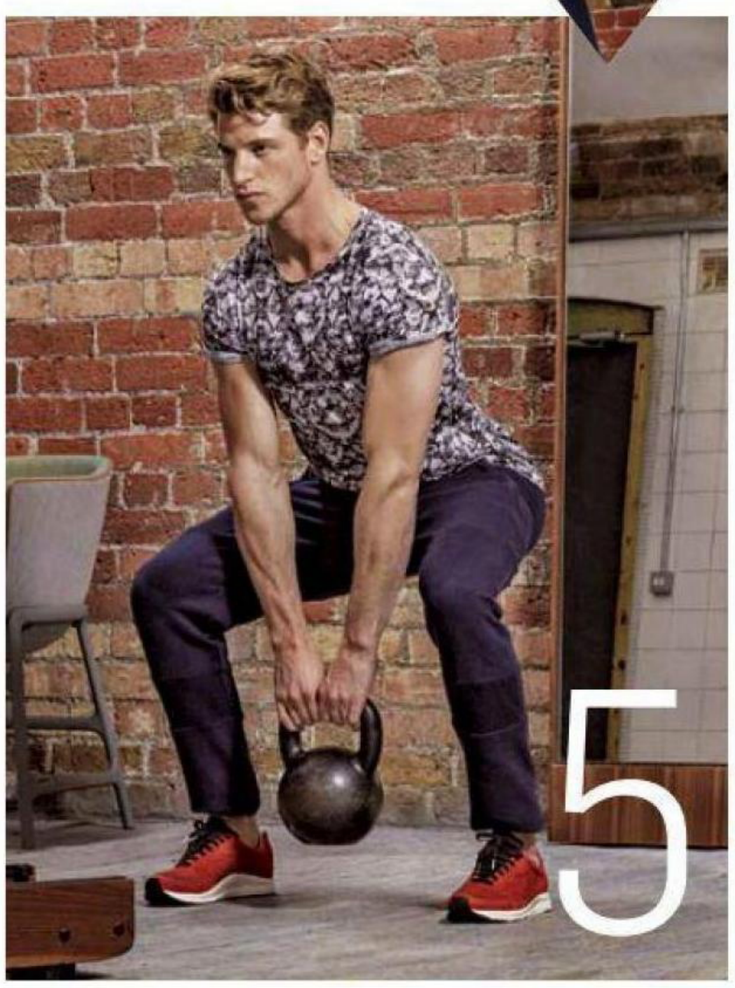
4. ТРИЦЕПС

Деревянные гимнастические кольца (например, Pellor Wooden Olympic Rings)

Похожие упражнения на кольцах и на брусьях отличаются по интенсивности нагрузки. На кольцах она намного больше за счет отсутствия жестко зафиксированной опоры. Кстати, по этой же причине, чтобы не повредить запястья, выполняя это упражнение, обматывай их специальными напульсниками хотя бы поначалу.

Силовой упор на кольцах

1. Отрегулируй кольца так, чтобы они оказались на уровне плеч. Возьмись за них, оттолкнись ногами и выйди в упор.
2. Слегка согни руки в локтях и задержись так на 10 сек. Один подход — упор в течение 10 сек. Сделай таких 5, отдыхая между ними по 30 сек.



5. СПИНА И ЯГОДИЦЫ

Гиря 20 кг

Становая тяга во все времена будет самым эффективным способом накачать мышцы спины и ягодиц. Так что, пожалуйста, оставь пианино в покое.

Становая тяга с гирей

1. Присядь, не отрывая пяток от пола, и возьмись за ручку обеими руками хватом сверху. Спина должна быть ровной, голову держи высоко.
2. Напрягая ягодицы, выпрямись. Затем опусти гирю и повтори. Сделай 7 подходов по 8–10 повторов, отдых между подходами — 30 сек.

МИНУС 5% ЖИРНОСТИ

Чтобы жечь сало, тебе больше не придется в 6 утра бегать от бездомных собак в промерзшем до грунтовых вод сквере. В нашем домашнем тренажерном зале кардиохардкор будет доставлять тебе только положительные эмоции. Мы знаем, как с раннего утра запустить твой обмен веществ на полную катушку, а также каким образом активизировать все группы мышц, чтобы ты как можно эффективнее и быстрее жег калории в течение дня.

ИНСТРУКЦИЯ Режим занятий такой же, как в силовой программе: тренируйся 3 дня в неделю, отдых между сессиями не меньше 1 дня. Разминка включена в список упражнений под номером 1.

1. РАЗМИНКА

Кожаный медбол 7 кг

Суть этой разминки — включение в активную работу больших мышц нижних конечностей, благодаря чему усиливается кровообращение. Лучшее начало жиросжигающей тренировки сложно придумать.

Скалолаз с медболом

1. Прими упор лежа, поставив ладони на медбол, как на фотографии. Напряги мышцы кора и груди, а затем подтяни правое колено к мячу.
2. Быстро поменяй правую и левую ноги местами, стараясь при этом не сильно поднимать таз вверх. Выполняй упражнение в течение 30 сек. Это один подход. Сделай таких 4, отдыхая между ними по 1 мин.

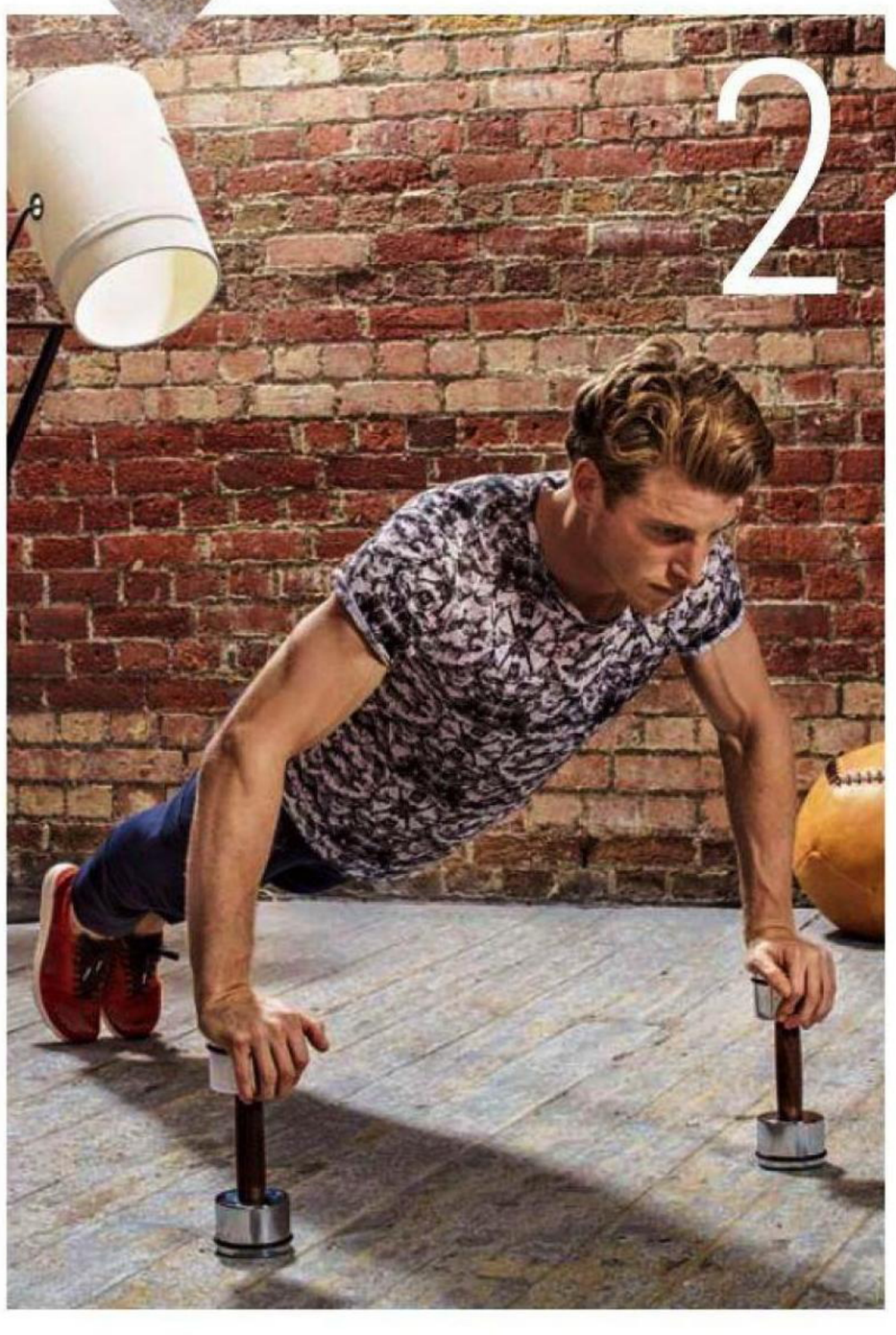
2. МЫШЦЫ ГРУДИ И КОР

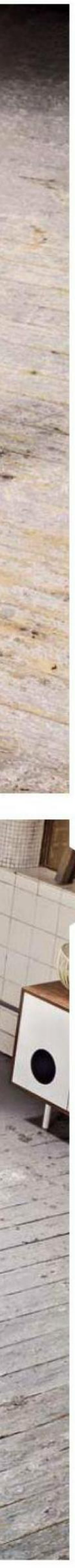
Гантели с деревянными ручками

Отжимаясь на гантелях, ты увеличиваешь амплитуду, опускаясь ниже. Таким образом ты сильнее задействуешь грудные мышцы. Кроме того, на опорах тяжелее удерживать равновесие, поэтому твой кор тоже работает на повышенных оборотах.

Отжимания на гантелях

1. Прими исходное положение, руки на поставленных вертикально гантелях. Напряги мышцы кора.
2. Медленно опустись до тех пор, пока твоя грудь не окажется на 3 см ниже твоих кистей. Затем вернись в исходное положение. Сделай 10 повторов — это будет один подход. Ты должен выполнить всего 3 таких, с перерывом в 1 мин. между ними.





3. ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЙ ТРЕНИНГ

Велотренажер Ciclotte

Рядом с такой машиной дряблое, заплывшее жиром тело выглядит особенно уродливо, а значит, с появлением в твоей квартире этого чуда дизайнерской и инженерной мысли в твоей жизни появится мощнейший стимул для совершенствования тела. Велотренажер заставляет работать в первую очередь большие мышцы нижней части тела, а это отличная стратегия, когда занимаешься жиросжиганием.

Горный участок

1. Начни с 5-минутной разминки. А теперь повышай нагрузку на педалях до тех пор, пока тебе не придется встать с седла, чтобы их провернуть.
2. Продолжай крутить педали, сконцентрировавшись на том, чтобы задействовать для этого в первую очередь силу ног. Верхняя часть тела должна оставаться в состоянии относительного покоя. Спустя 2 мин. уменьши нагрузку до нуля и крути педали в таком режиме еще 4 мин. Это один подход. Без отдыха сделай таких еще 2, а затем замнись в течение 2 мин.

4. ИНТЕРВАЛЬНОЕ ЖИРОСЖИГАНИЕ

Скакалка с утяжеленными ручками

Этот простой спортивный снаряд сжигает калории эффективнее гребли, а также обеспечивает тебе мощные икроножные мышцы и мышцы плечевого пояса. Если будешь прыгать быстро (100 прыжков в минуту), то запустишь механизм выработки дополнительного гормона роста, который поможет тебе эффективнее уничтожать жировую ткань.

Спринт со скакалкой

1. Наступи ногой на середину скакалки и потяни ее ручки вверх. При этом они должны достать тебе до середины грудной клетки (по высоте). Если это не так, отрегулируй длину скакалки.
2. Прыгай как можно быстрее в течение 30 сек. Затем отдохни в течение 30 сек. Продолжай в этом режиме в течение следующих 4 мин.

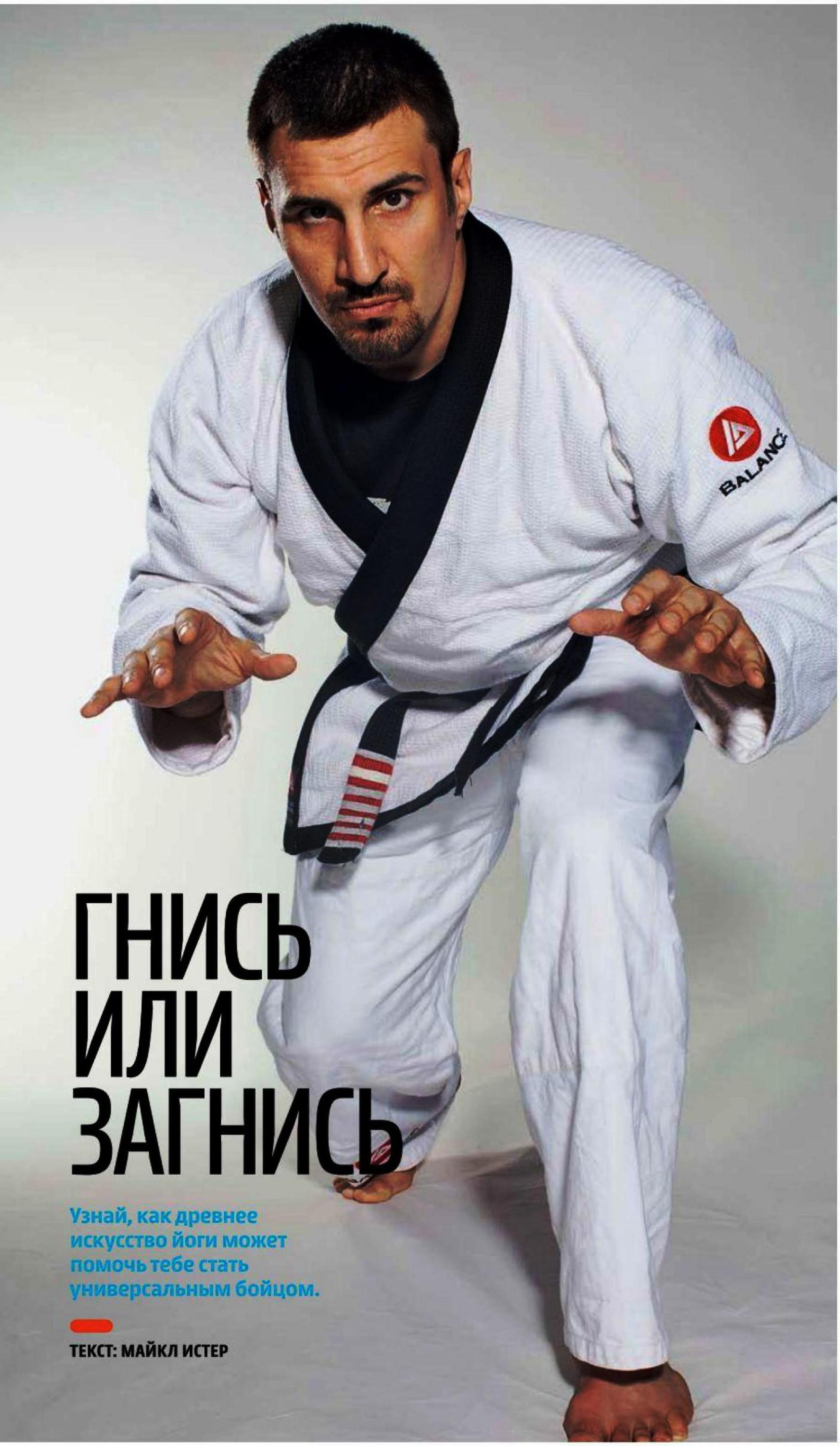
5. КАРДИО СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Гребной тренажер WaterRower

Неспешная работа под конец тренировки полностью опустошит твои запасы энергии, и ее жиросжигающий эффект будет максимальным.

Гребля

1. Твоя задача — грести спокойно, но в постоянном ритме.
2. Делая гребок, старайся по максимуму задействовать ноги, выпрямляя их почти полностью. Греби в течение 30 мин.



ГНИСЬ ИЛИ ЗАГНИСЬ

Узнай, как древнее искусство йоги может помочь тебе стать универсальным бойцом.

ТЕКСТ: МАЙКЛ ИСТЕР

“Делаем вдох носом”, — кричит дюжий инструктор по миксфайту. Восемь мускулистых бойцов в ответ послушно раздувают ноздри, глубоко втягивая в себя воздух и одновременно опускаясь в упор лежа на потертый борцовский мат. Случайному зрителю может показаться, что в пропахшем потом зале на окраине Филадельфии проходит обычная тренировка бойцов ММА — по крайней мере именно на эту мысль наводят покрытые шрамами и татуировками тела спортсменов. Но не тут-то было.

“Теперь медленно выдыхаем и переходим из асаны “собака мордой вверх” в асану “собака мордой вниз”, — отдает следующую команду Фил Мейгляриз, обладатель черного пояса по бразильскому джиу-джитсу, преподаватель йоги и по совместительству тренер ММА.

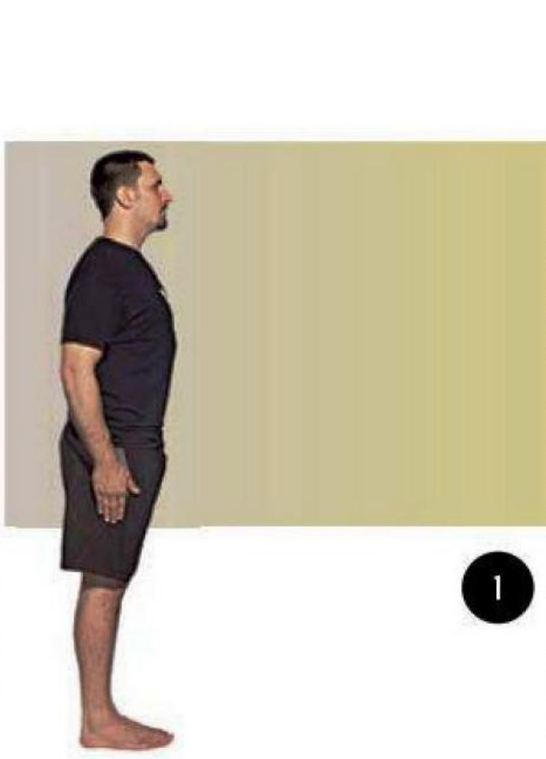
Итак, ты стал свидетелем занятия по “бойцовской” йоге. Она была создана специально для того, чтобы ускорить твой прогресс в тренажерном зале, а также помочь побеждать в восьмиугольнике (подробнее см. yogaforfighters.com). “С точки зрения любого взрослого мужика обычная йога плоха тем, что он просто-напросто не может выполнить ни одной традиционной асаны”, — так Мейгляриз объясняет, зачем ему потребовалось создавать особенную йогу для бойцов, смешав ключевые движения из бразильского джиу-джитсу и аштанга-виньяса-йоги. Кроме того, по его словам, у многих бойцов есть проблемы с подвижностью тазобедренных суставов и эластичностью мышц задней поверхности бедра, а в традиционной йоге уделяется слишком мало времени работе с этими проблемными местами.

Комплекс “Приветствие Солнцу” — ядро методики Мейгляриза. Это одновременно стретчинг мускулатуры, работа по повышению мобильности суставов, тренировка динамического баланса и постановка правильного дыхания. Делай эти упражнения в качестве самостоятельной тренировки в дни отдыха от штанги или в качестве заминки после силовой тренировки.

ФОТО: MATTHEW SALACUSE

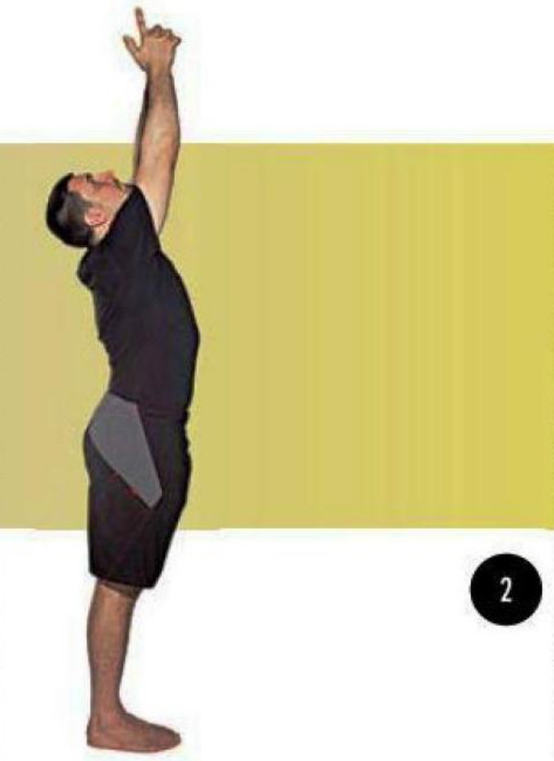
Приветствие Солнцу

Выполняй все движения по очереди, дыша только носом. В каждой позиции задерживайся на 3 глубоких вдоха. Движения, направленные вверх (четные номера), начинай со вдоха; движения, направленные вниз (нечетные номера), — с выдоха. Когда дойдешь до 11-го номера, выполни серию сначала. Всего сделай 3–5 таких серий за занятие.



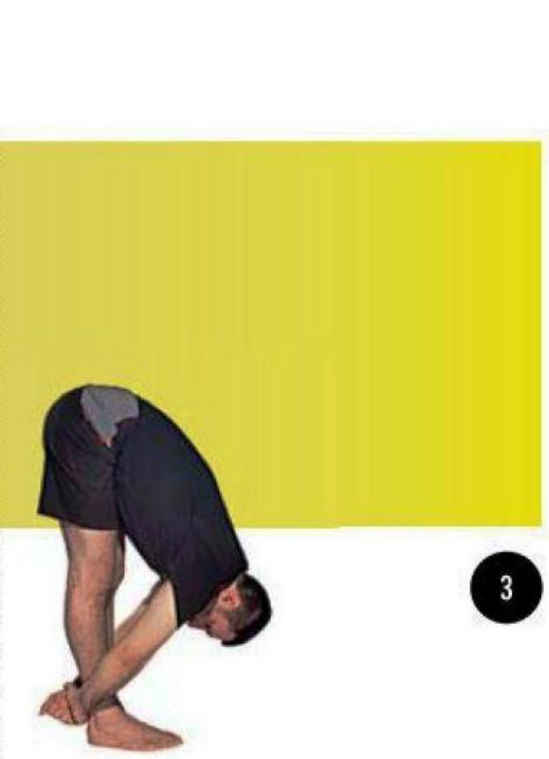
1

● Встань прямо, поставив ступни вместе. Выпяти грудь, руки опусти по сторонам.



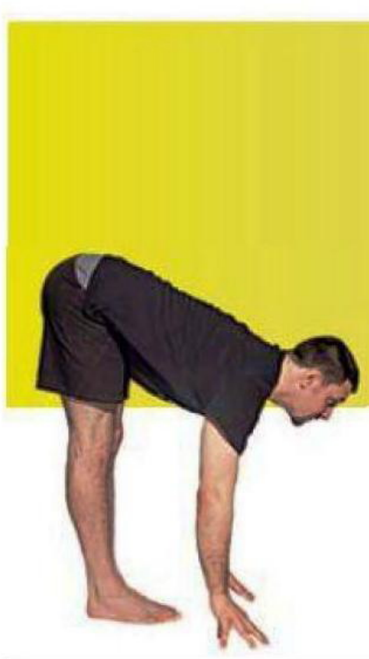
2

● Плавно подними руки через стороны над головой, сцепив все пальцы, кроме указательных.



3

● Наклонись как можно сильнее вперед, не сгибая при этом ноги в коленях. Помогая себе руками, постарайся приблизить лицо как можно ближе к голеням.



4

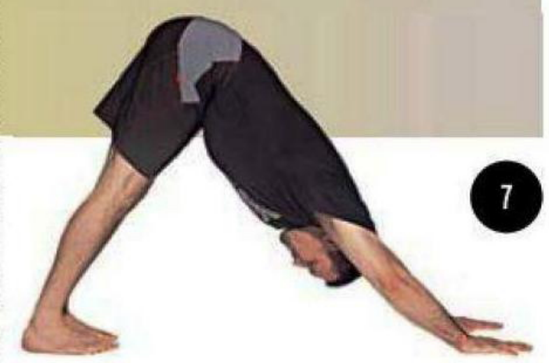
● Подними голову и туловище так, чтобы опираться о пол руками (или о колени, если дотянуться до пола сложно), ноги по-прежнему выпрямлены.

5

● Опираясь ладонями о пол, согни ноги в коленях и сядь на корточки. Теперь отпрыгни назад и прими упор лежа на согнутых руках. Колени, грудь и живот не касаются пола.

6

● Не поднимая таза, распрями руки в локтях и потянись подбородком к потолку.



7

● Подними таз вверх и постарайся прижать ступни всей поверхностью к полу. Держи спину плоской, без прогибов, и не сгибай ноги.

8

● Переставь ноги ближе к рукам. Держи спину, руки и ноги абсолютно прямыми. Руками опирайся о пол (или о колени).

9

● Обхвати ноги руками и подтяни лицо к голеням.

10

● Выпрямись. Подняв руки вверх через стороны, соедини ладони и сцепи все пальцы вместе, кроме указательных.

11

● Медленно опусти прямые руки по сторонам. Повтори все сначала.

ПОРА РАЗВЯЗАТЬСЯ

В журнале вы неоднократно писали, что перед силовыми тренировками стретчинг необязателен и подчас даже нежелателен в качестве разминки. Как же тогда размяться правильно, чтобы застраховаться от травм?

ИЛЬДАР Н.

Все правильно. Стретчинг, растягивая мышцы, защищает от травм в упражнениях с повышенной амплитудой, а в силовых тренировках такие ЧП и без растяжки — большая редкость. Гораздо чаще атлеты в зале ломаются на средней, казалось бы, наиболее безопасной части амплитуды и на весьма "детских" рабочих весах. Так происходит, когда не все в порядке с фасциями, то есть с оболочкой из соединительной ткани, которая, как чулок ногу, обтягивает отдельные мышцы (а также их пучки и целые группы) и крепит их к твоему скелету. Фасции способны накапливать напряжение, концентрируя его в критических точках, которые еще называют "узлами". В этих узлах мышечная ткань сначала теряет эластичность, а потом, как правило, и травмируется. Растяжка не поможет убрать перенапряжение в фасциях, но именно для этой цели была придумана техника миофасциального релиза (МФР). Тебе понадобятся пара теннисных мячей и фоам-роллер (в качестве замены подойдет двухлитровая бутылка с водой). Дополняй тремя приведенными ниже упражнениями МФР разогревающую разминку перед каждой силовой тренировкой, и ты защитишь от травм самые уязвимые мышечные группы твоего тела. Мнем...

1. ГРУДНЫЕ

Подойди к стене вплотную так, чтобы теннисный мяч оказался зажат между левой грудной мышцей и стеной. Не теряя контакта со стеной, двигайся вправо-влево, перемещая мяч от плечевого сустава к груди и обратно. Обращай особенное внимание на точки, в которых болевые ощущения от давления на мяч будут у тебя наиболее яркими. Через 3–5 минут передвинь мяч на правую грудную и повтори, потратив на нее столько же времени.

Это упражнение защищает мышцы, задействованные при работе плечевого сустава. Обязательно выполняй его в качестве подготовки к жиму лежа или стоя.

2. РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА

Ляг спиной на пол, подложив два мяча точно под мышцы, идущие вдоль позвоночника в верхней части поясничного отдела: один мяч справа от хребта, второй — слева. Ни в коем случае не подкладывай мячи под сам позвоночник! Ноги согни в коленях, ступни поставь на пол. Одну руку подними над собой, другую оставь на полу, как показано на рисунке. Плавно поменяй руки местами 10 раз. Теперь смести мячи на 5 см выше к шее и сделай еще один подход. Затем делай подходы с таким же интервалом, чтобы размять всю спину вплоть до верхнего отдела позвоночника.

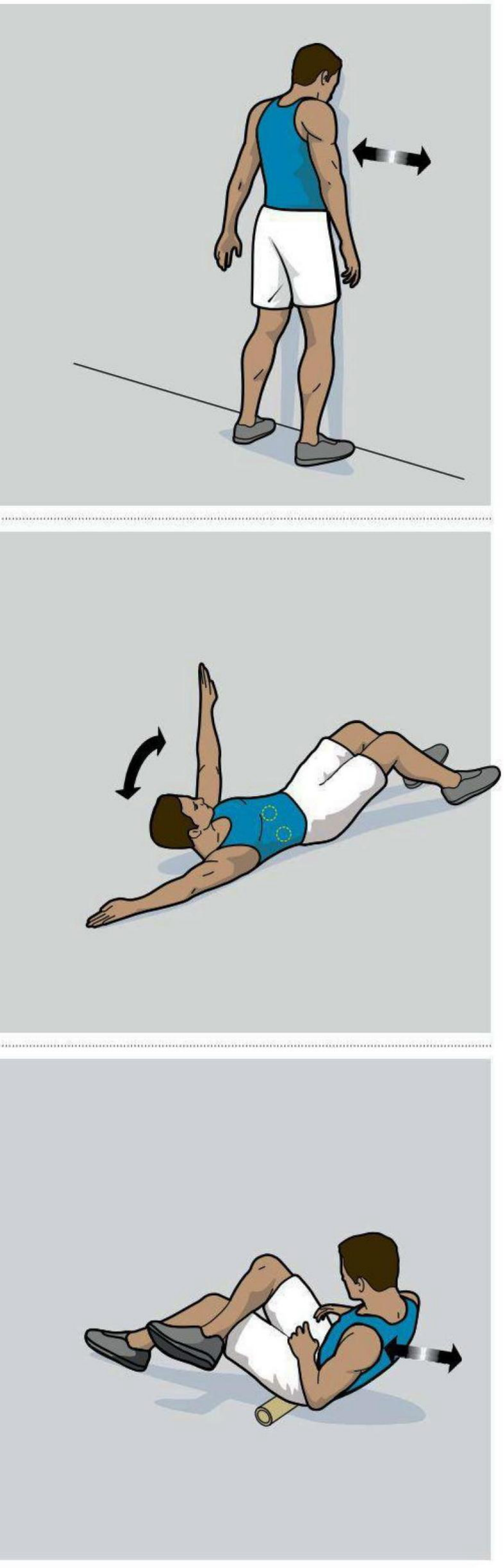
Поздравляю, ты подготовил спину к нагрузке в приседаниях или становой тяге.

3. РАЗГИБАТЕЛИ БЕДРА

Сядь на фоам-роллер, вытянув вперед немного согнутую левую ногу. При этом правую закинь на левое бедро, как на рисунке. Если необходимо, обопрись на руки, поставив их за спиной. Плавно покатайся на фоам-роллере взад-вперед 10 раз, после чего смени ногу и повтори.

Этот массаж подготовит твои ягодичные к выполнению становой тяги или выпадов.

ФОТО: ANTHONY COLLINS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL



НОУ-ХАУ

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

Говорят, что рыбий жир в таблетках помогает увеличивать мышечный вес. Это правда?

СЕМЕН

Рыбий жир не является непосредственно стимулятором роста для мышечной ткани. Однако содержащиеся в нем омега-3 жирные кислоты подавляют развитие воспалительных процессов, положительно влияют на состояние крови и здоровье сердечно-сосудистой системы, а также на состояние суставов, снижая возможный негатив от регулярных силовых нагрузок. В результате, принимая рыбий жир в капсулах по 3–4 г ежедневно, ты можешь тренироваться более интенсивно и легче справляться с большим объемом нагрузок. А это именно тот эффект, который тебе нужен, чтобы набирать мышечную массу быстрее.

Как тренироваться с отягощением при сглаженном лордозе поясницы?

ОГУРЦОВ С.

Плоская спина хуже амортизирует осевую нагрузку, нежели позвоночник с нормально выраженными естественными изгибами. Поэтому при сглаженном поясничном лордозе следует быть осторожным с беговыми и прыжковыми упражнениями, а также с силовыми, создающими значительную нагрузку на позвоночник. В первую очередь речь идет о жимах над головой стоя, наклонах и приседаниях со штангой. Эти упражнения лучше заменять более безопасными вариантами, выполняемыми сидя или лежа. В тренировки же следует включать больше упражнений на сгибание бедра, например подъемы коленей или ног в висе на турнике. Специалисты убеждены: увеличив силу сгибателей бедра, можно в некоторой степени исправить сглаженный поясничный лордоз.

Есть ли смысл в период сжигания жира делать по одному силовому упражнению (приседания, жим, становая тяга) за тренировку для того, чтобы показатели не упали сильно?

СЕРГЕЙ

Попытка удержать силовые показатели в метаболический период грозит травмой. Связано это, например, с худшей гидратацией организма. Со снижением силовых показателей в такой период необходимо смириться. Хотя полностью от приседаний, жима и становой тяги я бы не стал отказываться. Оставь эти упражнения, но включи их в "жиросжигающие" схемы. Приседания или становая тяга с небольшими весами, выполняемые в режиме 12–20 повторов, обладают не меньшим метаболическим откликом, чем типичные жиросжигающие упражнения вроде берпи или интервального бега.

Стоит ли брать мешок с песком как замену гирь и штанги? Особенно интересуют приседания с этим мешком на плечах, жим стоя, подъем на грудь.

МИХАИЛ

Мешок требует куда более развитого контроля и солидного опыта тренировок по сравнению со штангой или гирями. Поэтому тренировки с сэндбэгом рекомендуются только опытным атлетам и начинать их стоит только под присмотром тренера и с небольших весов. Если соблюсти эти условия, то тренинг с мешком даст фору многим более распространенным методам с использованием традиционных спортивных снарядов. В частности, тренировки с сэндбэгом более метаболически активны, позволяют лучше загружать кор при выполнении привычных упражнений, знакомых тебе по тренингу со штангой, и к тому же они великолепно развивают хват.

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову
mens@sanoma.com.ua

GUIDE to STYLE

РЕШЕНИЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ЕВГЕНИИ
КОЖЕБАТКИНОЙ

ВЕЩЬ С ХАРАКТЕРОМ

КОЖАНАЯ КУРТКА — САМЫЙ МУЖЕСТВЕННЫЙ ЭЛЕМЕНТ ГАРДЕРОБА. ВЫГЛЯДИТ СТИЛЬНО, НОСИТСЯ ДОЛГО, ДЕВУШКАМ НРАВИТСЯ. НО ТОЛЬКО ЕСЛИ НЕ ОБЛАЖАТЬСЯ С ВЫБОРОМ. КАК И С ЧЕМ ЕЕ НОСИТЬ? ЧИТАЙ — И УЗНАЕШЬ!

DIESEL

Pepe Jeans
ARMANI JEANS

ДЕЛО ПРИВЫЧКИ

Вечное трио: кожаная куртка, джинсы, футболка. Замени последнюю рубашкой slim. И помни: выглядеть свободно и небрежно — разные вещи. Твоя рубашка не должна выглядывать из-под куртки больше чем на пару сантиметров.

Куртка **LEVI'S**
Джинсы и рубашка **Marc O'Polo**
Пояс **TOMMY HILFIGER**

ПЕРЕВОРОТ СОЗНАНИЯ

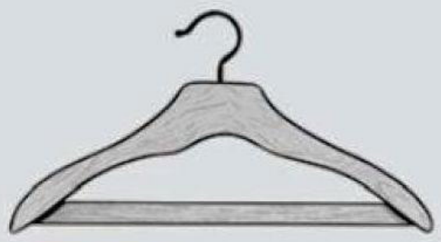
Правильная кожаная куртка добавит дерзости классическому стилю. Хоть и неожиданно, но работает. Главный фокус заключается в том, что она должна быть простого кроя и идеально сшита. Избегай большого количества молний.

Куртка **LEVI'S**
Брюки и джемпер **MEXX**
Рубашка **GANT**
Галстук **LAGERFELD**

БЕРЕГИ ЕЕ: КАК СОХРАНИТЬ КОЖАНУЮ КУРТКУ

УХАЖИВАЙ

Протирай мягкой салфеткой с кондиционером для кожи каждый раз перед выходом. Это защитит ее от брызг на случай дождя или пролитого кетчупа.



СОХРАНЯЙ

Нормальная куртка заслуживает нормальной вешалки. Выбирай с расширенными плечами, чтобы кожа не деформировалась и не заламывалась.

СУШИ

Если ты попал под дождь, после возвращения домой обязательно протри куртку губкой. Дай хорошенько просохнуть, прежде чем повесить в шкаф.

Придержи коней

Перчатки с обрезанными пальцами может и покажутся стильными, но уместны только, если ты приехал на мотоцикле.

LAGERFELD

Через плечо

Компактная прямоугольная сумка — оптимальный вариант. Выбирай ту, в которую поместятся планшет, телефон и документы.

TOMMY HILFIGER

Полный порядок

Купи портмоне, в котором уживутся карточки и бумажные деньги. Подбирай модели по длине купюр и с множеством отсеков.

LAGERFELD

НОВАЯ ПАРА

Чтобы носить обувь не один сезон, ее должно быть много. Кроме того что у нее меньше шансов сноситься, она будет лучше просыхать, а соответственно, меньше деформироваться. Правильный уход тоже никто не отменял.

КОЖАНЫЕ ИЛИ ПРОРЕЗИНЕННЫЕ ШНУРКИ НОСЯТСЯ ДОЛЬШЕ ОБЫЧНОГО И ВЫГЛЯДЯТ ЛУЧШЕ ПРИВЫЧНОГО.

ШИК И БЛЕСК

Точное название обуви со спортивной подошвой, верхом топсайдеров и блеском нарядных туфель дать сложно. На такой коже легко сделать царапины, относись к ней бережно.

TOMMY HILFIGER

ВЫРВИ ГЛАЗ

Брогами на подошве от кроссовок уже не удивишь. Обрати внимание на цвет и будь с ним как никогда любезен. Купи щетку для замши и не выходи на улицу, не обработав обувь защитным спреем.

BARLEYCORN

СДЕРЖАННО И СО ВКУСОМ

Классические лоферы — то что надо в новом сезоне. Их можно носить с чиносами и брюками slim. Обычный крем для обуви и шерстяная ткань для обработки спасут от износа.

TOMMY HILFIGER

СТАРЫЕ ДРУЗЬЯ

Замшевые кеды должны казаться слегка поношенными, в этом их особый шарм проверенного приятеля. Ключевое слово — "слегка". Стирай шнурки, но не забрасывай вместе с ними кроссовки.

DIESEL

ПОД ПАРУСАМИ

Классические топсайдеры придают образу шик. Еще бы, ведь эта модель была придумана специально для обладателей яхт. За белой кожей ухаживают с помощью белого крема и губки.

POLO RALPH LAUREN

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО

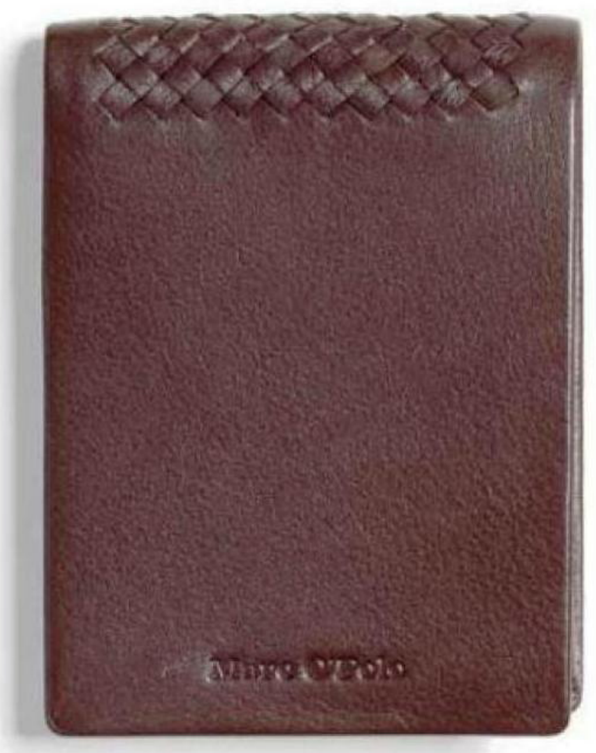
Твоя кожаная куртка выглядит круто. Байк — как божественный хромированный зверь. Что тебе мешает купить шлем безумной расцветки? Во-первых, он выделит из толпы, во-вторых, защитит твой гениальный мозг.

Pepe Jeans

Отточи стиль

Кожаная куртка требует аксессуаров с характером. В данном случае перочинный ножик еще и надевают на шею.

PATCH NYC



Карманные расходы

Если ты привык носить бумажник в заднем кармане джинсов — большие портмоне не годятся. Подбери модель точно по размеру кармана.

Marc O'Polo

ЭКСПЕРТ
МАЙКЛ УИЛЬЯМС
основатель acontinuouslean.com

КОЖАНАЯ КУРТКА ДОЛЖНА БЫТЬ "ВТОРОЙ КОЖЕЙ" — ТАКОЙ ЖЕ УДОБНОЙ И СТРОГО ПО ФИГУРЕ.

Непростой выбор

Если колеблешься, что купить — байк или куртку, — останови выбор на последней. Шансов произвести впечатление в обносках, но на байке значительно меньше.

LAGERFELD

Держи штаны

Ремень с кожаной пряжкой — единственное, чего не хватало до полной байк-амуниции. Главное — не носи его с брюками.

TOMMY HILFIGER

ФОТО: ЯРОСЛАВ ДАНИЛЬЧЕНКО, СВЯТОСЛАВ ЛИПИНСКИЙ, CLAIRE BENOIST

УЛЫБКА ПОБЕДИТ!

Белые зубы — признак успеха и высокого социального статуса. Заманчивая перспектива, не так ли? Тогда задай себе три ключевых вопроса: 1) насколько плохо выглядят твои зубы? 2) как быстро ты хочешь это изменить? 3) сколько готов на это потратить?

Для ленивых

COLGATE OPTIC WHITE

Ты же чистишь зубы, не так ли? Тогда просто подойди к подбору зубной пасты тщательнее обычного. Фтор и перекись водорода — самые важные ингредиенты. В составе большинства паст они есть по отдельности, но для бережного отбеливания компоненты должны быть вместе.

Цена: 33 грн.
Время: как всегда
Результат: через одну неделю

Для торопливых

ФОТООТБЕЛИВАНИЕ

Одна из самых разрекламированных эстетических процедур в стоматологии. На десны наносится специальный защитный материал, а на зубы — отбеливающий гель. После этого облучают лампой в течение 15–30 минут. Ты даже не успеешь досмотреть последнюю серию "Арчера", как твоя улыбка станет белоснежной.

Цена: от 1500 грн.
Время: 40 минут
Результат: после одной процедуры

Для транжир

ЛАЗЕРНОЕ ОТБЕЛИВАНИЕ

У всех отбеливающих систем механизм воздействия одинаков. Перекись водорода или карбамида при химическом разложении выделяет атомарный кислород, который и обесцвечивает окрашивающие вещества. Лазер только ускоряет процесс, что помогает сохранить эмаль.

Цена: 2500 грн.
Время: 20 минут
Результат: после одного визита

Компромисс

OPALESCENCE ГЕЛЬ TRESWHITE

Если ты тоже считаешь, что отбеливающие ленты в прошлом, переходи на капы. Капа с гелем надевается либо на всю ночь, либо в течение дня на время от 30 минут до 2 часов. Гель содержит в своем составе фтор и нитрат калия, восстанавливающие минерализацию зубов после воздействия окислителей.

Цена: 400 грн.
Время: 2 часа
Результат: после одной процедуры

ДИЕТА ДЛЯ ЧЕЛЮСТИ

Темный пигмент от кофе, чая, вина и фруктовых соков влияет на цвет зубов. Ты можешь защитить себя тремя способами:

1. **НАТУРАЛЬНЫЙ СКРАБ БЫВАЕТ.** Жуй побольше еды, которая способствует очищению эмали: яблоки, морковь, сельдерей — отличный натуральный эксфолиант.
2. **ЗЕЛЕНЫЕ ОВОЩИ,** такие как шпинат, брокколи, латук, содержат вещества, которые создают защитную пленку на зубах.
3. **ПЕЙ ВОДУ** после кофе и других напитков, чтобы сразу смыть красящие вещества.

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Как слышится?

Если музыка связала, мы развяжем. Вот отчет о проведенном нами тестировании беспроводных колонок — тех, которые могут освободить твою жизнь от лишних шнуров (мы сейчас не про лидера “Ленинграда”) и наполнить ее музыкой самого высокого качества из смартфона, планшета, компьютера или плеера.

Denon Cocoon

- ГАБАРИТЫ: 451 X 236 X 170 ММ
- ВЕС: 5400 Г
- ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: 100 ВТ
- ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: НЕТ ДАННЫХ
- МИКРОФОН: НЕТ
- ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, AUX, ДОК-КОННЕКТОР ДЛЯ IPHONE/IPOD/IPAD
- ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 5 Ч.

Logitech UE Mobile Boombox

- ГАБАРИТЫ: 111 X 67 X 61 ММ
- ВЕС: 301 Г
- ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: НЕТ ДАННЫХ
- ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: 130–20 000 ГЦ
- МИКРОФОН: ЕСТЬ
- ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, NFC, AUX
- ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 10 Ч.

Sony BTX300

- ГАБАРИТЫ: 341 X 113 X 59 ММ
- ВЕС: 1600 Г
- ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: 20 ВТ (8 ПРИ РАБОТЕ ОТ БАТАРЕИ)
- ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: 20–20 000 ГЦ
- МИКРОФОН: ЕСТЬ
- ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, NFC, AUX
- ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 6 Ч.

Monster ClarityHD

ГАБАРИТЫ: 110 X 80 X 50 ММ

ВЕС: 220 Г

ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: НЕТ ДАННЫХ

ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: НЕТ ДАННЫХ

МИКРОФОН: ЕСТЬ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, AUX

ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 5 Ч.

Beats by Dr. Dre Pill 2.0

ГАБАРИТЫ: 190 X 45 X 45 ММ

ВЕС: 310 Г

ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: 12 ВТ

ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: 20–20 000 ГЦ

МИКРОФОН: ЕСТЬ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, NFC, AUX

ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 7,5 Ч.

Jawbone mini Jambox

ГАБАРИТЫ: 154 X 58 X 25 ММ

ВЕС: 255 Г

ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: НЕТ ДАННЫХ

ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: 60–20 000 ГЦ

МИКРОФОН: ЕСТЬ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, AUX

ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 10 Ч.

JBL Pulse

ГАБАРИТЫ: 182 X 79 X 79 ММ

ВЕС: 200 Г

ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: 12 ВТ

ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: 105–20 000 ГЦ

МИКРОФОН: НЕТ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH, NFC, AUX

ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 10 Ч. (5 — СО СВЕТОМУЗЫКОЙ)

Harman Kardon Go+Play

ГАБАРИТЫ: 508 X 241 X 229 ММ

ВЕС: 4300 Г

ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ: 90 ВТ

ДИАПАЗОН ЧАСТОТ: 40–20 000 ГЦ

МИКРОФОН: НЕТ

ПОДКЛЮЧЕНИЕ: BLUETOOTH

ВРЕМЯ АВТОНОМНОЙ РАБОТЫ: 15 Ч. (8 БАТАРЕЕК D)

РАЗБОРКА

Беспроводная колонка — это удобно: ее можно таскать с собой на вечеринки и пикники, озвучивать с ее помощью какой-нибудь стритбол или катание на роликах и велосипеде. Нужно лишь понять, какую выбрать, ведь "Яндекс.Маркет" в разделе "Портативная акустика" предлагает целых 648 моделей! К счастью, мы уже не первый раз имеем дело с этой техникой и, исходя из прошлого опыта, выбрали 8 колонок от проверенных производителей, постаравшись включить в обзор как недорогие и портативные варианты, так и настоящие бумбоксы, способные прокачать целый район.

И вот в акустической лаборатории Men's Health собралась тестовая группа, которая устроила подопытным колонкам прослушивание с пристрастием.

Logitech UE Mobile Boombox

АНТОН ИВАНОВ: "В конце прошлого года я тестировал ее старшую сестру (господи, звучит как исповедь Дон Жуана) — Logitech UE Boom. Та мне очень понравилась: мощный честный звук в стильном и качественно собранном корпусе. У нее даже защита от влаги была, так что, сколько я ни лил на нее слез под Стаса Михайлова и как ни забрызгивал ее шампанским под Натали, на звуке это не сказывалось. UE Mobile Boombox, конечно, поскромнее — она скорее для личного прослушивания, чем для шумной вечеринки, хотя на этот случай есть возможность подключения к одному плееру или телефону сразу двух UE Mobile Boombox и удвоения тем самым мощности. Кстати, можно подключить к колонке до 8 устройств сразу и ставить музыку по очереди..."

АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ: "Легкая, компактная и приятная на ощупь — удобно для фонового музыкального сопровождения где-нибудь в походных условиях. Правда, чистого и по-настоящему громкого звука от этой малышки не добьешься".

ДМИТРИЙ СИРОТКИН: "Вот-вот, замыленная середина. И гудящий, как паровозный гудок, бас". Похоже, последнее особенно задело Дмитрия — бывшего басиста группы "Муха" и действующего — команды "Паразиты".

Jawbone mini Jambox

АИ: "Несколько лет назад у нас на тесте было предыдущее поколение mini Jambox. Тогда просто не верилось, что из такого тщедушного тельца может доноситься столь мощный звук. С тех пор "тельце" стало еще тщедушнее, но звук — только лучше".

АВ: "У него прекрасный облик; он весело вздрагивает, когда включается; наконец, он выдает неожиданно глубокий и объемный звук".

ДС: "Этот девайс легко умещается во внутреннем кармане пиджака, но звучит при этом настолько мощно и убедительно с самых разных расстояний, что позволяет с легкостью прочитать каждый инструмент в миксе. Пока я однозначно отдаю ему пальму первенства. Несмотря на то что гаджет от Доктора Дре вовсю наступает Jambox на пятки".

Beats by Dr. Dre Pill

АИ: "Кроме своего прямого назначения, эта штука может быть использована и еще по одному. Гусары, молчать, — речь о том, что Beats Pill умеет заряжать мобильные устройства от своего аккумулятора. Это мило — ведь какой толк от колонки, если у тебя сел сам телефон?"

АВ: "Звук неожиданно хороший. Правда, на максимальной громкости колонка начинает сипеть и как будто брызгать слюной, но в целом — очень даже ОК".

ДС: "Великолепное сбалансированное звучание, которое позволяет гаджету не ударить в грязь лицом и при проигрывании треков своего создателя — Доктора Дре — качает по полной программе".

Harman Kardon GO+PLAY

АИ: "Слушайте, она, конечно, выступает в совсем другой весовой категории, но и по звуку это совсем другой уровень. Даже огромное помещение или поляна будет полностью накрыта этой волной. Хочу себе такую".

АВ: "Да, это бесспорно лучший звук на нашей дискотеке, но не без недостатков: у нее нет встроенного аккумулятора, и ей требуется 8 батареек типа D".

ДС: "Однозначно лучшие звуковые показатели из всех представленных в тесте колонок, но вот лидером я ее не назову: ее слабые места — габариты, вес и сомнительный дизайн".

JBL Pulse

АИ: "JBL — один из самых опытных производителей беспроводных колонок, но по звуку Pulse уступает и mini Jambox, и GO+PLAY. Получается что-то вроде Pill, но только со светом".

АВ: "Стакан JBL светится приятными огнями по всей окружности, да еще в разных режимах — и это, пожалуй, главное его достоинство на фоне остальных колонок. Звук на высокой громкости начинает дребезжать, но в целом внушительный и объемный. И огоньки бегают, огоньки!"

ДС: "Дизайнеры JBL явно пытались создать изюминку домашних дискотек. Однако на деле у них получилось нечто вроде лавовой лампы — совершенно бесполезная, но яркая и очень уютная вещь, которая, ко всему прочему, весьма прилично звучит. Я бы с удовольствием поставил ее у себя дома".

Sony BTX300

АИ: "После всех этих малышек, которых так и хочется спросить "чем ты это сказала?", от довольно крупной Sony ждешь акустических чудес. Но ожидание не оправдывается — довольно посредственный звук. Я думал, шума она наделает побольше".

АВ: "Мне все время хотелось найти кнопку, которая сделала бы звук сочнее и мощнее, но ее нет. По крайней мере пока колонка работает на батарейках. Питаясь от сети, она выдает более мощный звук, что мне кажется нечестным".

ДС: "Строгий и лаконичный дизайн этой колонки сразу намекает на то, что ее место — на офисном столе привыкшего к порядку предпринимателя. Мне кажется, в офисе ей и место. Например, в качестве подарка шефу".

Monster ClarityHD

АИ: "Это единственная колонка, для подключения которой к телефону пришлось лезть в инструкцию. Интуитивно понять, как запарить устройства, у нас получалось во всех случаях, кроме этого. Зато звук действительно неплох".

АВ: "Назначение этого монстра не совсем ясное. До полноценного динамика для прослушивания громкой веселящей музыки он явно не дотягивает, выглядит, как советские электронные часы (только без циферблата), да и вообще. Впрочем, подойдет для первоапрельских розыгрышей: подбрасываешь под соседний стол и транслируешь какие-нибудь неприличные звуки".

ДС: "Весьма компактные размеры, самая низкая цена и при этом неожиданно приличное звучание — в этом сегменте ничего более компактного и звучащего лучше студийного shit-контроля найти не удастся".

Denon Cocoon

АИ: "Этот уважаемый японский бренд пережил даже цунами — оно смыло один из заводов Denon, но в нашем тесте Cocoon пострадал от другой волны — волны звука GO+PLAY. Когда играет GO+PLAY, невозможно понять, где именно стоит источник, — музыка, кажется, идет отовсюду. У Denon все более пресно".

АВ: "Большая колонка — большой звук. Не такой отточенный и качественный, как у Harman Kardon, но в целом очень достойный".

ДС: "Мне странным показался дизайн. К тому же эта штука абсолютно неэргономична, но главный минус — то, что стоит отойти от колонки на 3–4 метра, и звучащие инструменты смешиваются в сплошной гул". ■

ИТОГОВЫЕ ОЦЕНКИ

	Logitech UE Mobile Boombox	Jawbone mini Jambox	Beats by Dr. Dre Pill 2.0	Harman Kardon GO+PLAY	JBL Pulse	Sony BTX300	Monster ClarityHD	Denon Cocoon
ВНЕШНИЙ ВИД	6	9	8	6	8	6	6	6
ПОРТАТИВНОСТЬ	8	9	9	4	8	8	9	4
КАЧЕСТВО ЗВУКА	5	8	7	8	7	5	5	7
ГРОМКОСТЬ	7	8	7	8	7	7	6	8

Реклама

Мазь АПИЗАРТРОН в тренировочном наборе

esparma

Тебе нравится поддерживать свое тело в хорошей физической форме, для этого ты регулярно посещаешь спортзал. Однако ты не учел, что в холодное время твое тело нуждается в особом уходе. И, как говорится, с места в карьер, – с холода сразу же за гантели. Ведь времени у тебя как всегда в обрез, и ты не соизволил потратить несколько минут на разогрев мышц перед тренировкой. В спешке совсем не подумал о том, что ранней весной тело и мышцы совсем не подготовлены к резкому перепаду температур и к интенсивной нагрузке.

К счастью, есть уникальный препарат, который, разогревая мышцы, поможет подготовиться к тренировке. Это мазь АПИЗАРТРОН, которая на протяжении более 40 лет вызывает доверие спортсменов в Украине и Европе, а также пользуется хорошей репутацией у медиков. Этот препарат рекомендуется как разогревающее средство в спортивной медицине. В местах нанесения ощущается приятное тепло, которое сохраняется длительное время. В результате применения этого средства мышцы разогреты и готовы к физической нагрузке, значит можно приступать к тренировке. Более того, АПИЗАРТРОН ускоряет восстановление, если после занятий спортом беспокоит крепатура.

Если же случилось так, что травмы не удалось избежать, необходимо принять меры. В процессе занятий спортом можно потянуть мышцы или связки, получить ушибы – и это далеко неполный список проблем, коварно поджидающих каждого мужчину на футбольном поле, на теннисном корте или в тренажерном зале. И в этих случаях также тебе придет на помощь мазь АПИЗАРТРОН, которая минимизирует последствия спортивного травматизма. Этот препарат должен быть всегда под рукой у любого человека, занимающегося спортом.

Среди основных достоинств АПИЗАРТРОНА следует выделить его натуральную основу. Компонентами этого препарата являются ингредиенты природного происхождения: пчелиный яд – натуральная кладовая биологически активных веществ, горчичное масло и противовоспалительный компонент метилсалицилат. Все компоненты этой целительной мази усиливают и дополняют друг друга, делая АПИЗАРТРОН препаратом скорой помощи при спортивных травмах и подготовках к тренировкам.

Следи за здоровьем и будь всегда в форме!

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Реклама лікарського засобу «Апізартрон». Реєстраційне посвідчення Р.П.№UA/8595/01/01 від 29.03.2013. Перед застосуванням ознайомтесь з інструкцією та проконсультуйтесь з лікарем. Зберігати ліки в місцях недоступних для дітей.

НЕ ВЕРЬ ГЛАЗАМ СВОИМ

КОГДА НОВЫЙ BMW X5 ЖИВЬЕМ ПОКАЗАЛИ ПУБЛИКЕ, МНОГИЕ БЫЛИ НЕСКОЛЬКО РАЗОЧАРОВАНЫ: ВНЕШНЕ ЕГО ПОЧТИ НЕ ОТЛИЧИТЬ ОТ СТАРОЙ "ПЯТЕРКИ". У ТРЕТЬЕГО ПОКОЛЕНИЯ X5 ГЛАВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВНУТРИ. ПРИЧЕМ ТАКИЕ, КОТОРЫЕ ПО ЗАКОНАМ ФИЗИКИ СДЕЛАТЬ ПОЧТИ НЕВОЗМОЖНО.

Первый взгляд часто обманчив. Полюбившуюся внешность самого продаваемого автомобиля в своем классе менять кардинально большого смысла нет. Поэтому не торопись с выводами. Присмотрись получше, загляни в "глаза" нового BMW X5. Это знаменитые "ангельские глазки" со светящимися ореолами. Но внутри фонари не круглые, а квадратные. Фары X5 — целая оптическая система из сверкающих светодиодных кристаллов. К тому же в новой оправе. Не говоря уже о классических "ноздрях" решетки радиатора. Она стала крупнее, солиднее и еще более вызывающей и агрессивной. К чему этакая важность, понимаешь, когда едешь за рулем новой X5.

ЗАКОНЫ ФИЗИКИ

Баварские инженеры, как обычно, решили поспорить с законами физики. И если не опровергнуть их, то хотя бы уточнить. Нафаршировав новую X5 продвинутым оборудованием, причем в количестве, претендующем на выставку электроники, они одновременно снизили вес третьей X5 на 90 кг. В каркасе кузова использовали сверхвысокопрочные стали, крылья сделали из термопласта, капот — из алюминия, а кронштейн передней панели — из магния. Новый BMW X5 имеет самую низкую массу среди конкурентов — чуть больше 2 тонн. Практически ничего не изменив (на первый взгляд) во внешности X5, коэффициент аэродинамического сопротивления (Cw) удалось довести до 0,31. Он беспрецедентно низкий в своем классе. А разогнать автомобиль весом больше 2 тонн до 100 км/ч всего за 4,5 секунды? И при этом сжигать в среднем 10,5 л топлива на 100 км пути (BMW X5 xDrive50i). 10,5 л бензина! На 8 цилиндров, 2 турбины и 450 лошадей мощности. Законы физики держатся из последних сил.

10,5 ЛИТРОВ БЕНЗИНА НА 8 ЦИЛИНДРОВ, 2 ТУРБИНЫ И 450 ЛОШАДЕЙ МОЩНОСТИ. ЗАКОНЫ ФИЗИКИ ДЕРЖАТСЯ ИЗ ПОСЛЕДНИХ СИЛ

Но сама скорость в 100 км/ч за рулем X5 кажется чуть ли не унижением. Ощущаешь себя учеником автошколы, заклейменным буквой "У". 100 км/ч для X5 — это скорость для горных серпантинов. Причем не предельная. Чуть прижав педаль газа, мгновенно выстреливаешь вперед и как ни в чем не бывало опять занимаешь свою полосу и исчезаешь из вида. На самом деле ты никого не обгоняешь, а просто объезжаешь. Новая 8-ступенчатая автоматическая коробка передач работает без задержек.

На хорошей трассе, а если повезет — на безлимитном немецком автобане, можно мчаться и 240 км/ч. Для совсем не медленного потока машин ты будешь пролетать мимо, а для водителя и пассажира — просто ехать. Легко и комфортно. Простым нажатием на кнопку серийного переключателя режимов движения можно под настроение включить COMFORT, SPORT, SPORT+ или ECO PRO. При этом меняются характеристики акселератора, усилителя руля, жесткость амортизаторов и алгоритм переключения автоматической коробки передач.

Наверное, главное достижение баварских инженеров — в BMW X5 удалось совместить несовместимые качества: динамичную спортивную езду с комфортом и серьезным внедорожным потенциалом. ■

ТЕКСТ: ВИКТОР СТЕЛЬМАХ

com.ua
Story

> НИКОГДА НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ ЛЮБИТЬ. ВЕДЬ ЗАПРЕТ НА ЛЮБОВЬ - ЭТО ЗАПРЕТ НА САМУ ЖИЗНЬ

Story.com.ua -У каждой звезды своя история

ЧЕТЫРЕ ЯДРА

Смартфон с четырехъядерным процессором и поддержкой двух SIM-карт? Представь себе, да.

Две SIM-карты понемногу перестают быть уделом простеньких бюджетных моделей, и смартфон Philips Xenium W8510 — лучшее тому доказательство. Элегантный и функциональный дизайн с металлическим ободком, мощный процессор, потрясающий IPS-дисплей — все атрибуты топовой модели в наличии.

Philips Xenium W8510, флагманская модель смартфонов от Philips, — это универсальный инструмент. А уж для чего ты его будешь использовать — для работы или для развлечения, — решать тебе. В любом случае ты всегда будешь на связи с важными, нужными и прочими людьми, для общения с которыми тебе нужен телефон, — спасибо аккумулятору емкостью 3300 мАч, обеспечивающему работу до 18 часов в режиме разговора (до 850 часов в режиме ожидания), и уникальной кнопке, активирующей режим энергосбережения. (Кстати, в Интернете на одном заряде аккумулятора смартфон протянет до 10 часов, при этом его можно использовать в качестве точки доступа для твоего ноутбука или фотокамеры с поддержкой Wi-Fi.)

Ну а в "штатном" режиме Philips Xenium 8510 способен не только разговаривать, но и делать несколько дел сразу одинаково эффективно — спасибо четырехъядерному процессору с частотой ядра 1,2 ГГц, многозадачной операционной системе Android 4.2 и 1 гигабайту оперативной памяти. Хочешь — работай с документами, хочешь — читай, хочешь — смотри кино или играй. Благодаря 4,7-дюймовому IPS-дисплею высокого разрешения с отличной цветопередачей и широкими углами обзора (кстати, лучшему в своем классе) два последних занятия на Philips Xenium 8510 покажутся тебе особенно приятными. А вот смотреть видео, которое ты снял 8-мегапиксельной основной камерой смартфона во время поездки на лыжный курорт, на этом прекрасном дисплее нет необходимости — благодаря фирменному протоколу беспроводной передачи данных Miracast ты можешь просматривать фотографии и видеоролики с телефона на экране телевизоров (с поддержкой Miracast, естественно).

PHILIPS XENIUM W8510 — СМАРТФОН, С КОТОРЫМ МОЖНО ЭФФЕКТИВНО РАБОТАТЬ И КОМФОРТНО ОТДЫХАТЬ. И ПРИ ЭТОМ ВЫГЛЯДЕТЬ СТИЛЬНО В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

JACOB & CO. ЗВЕЗДНЫЙ ЧАС

Согласно всем канонам современных технологий, компания Jacob & Co создала концептуальные часы Ghost. Они показывают время сразу нескольких городов, меняют подсветку и даже безель, а вместо циферблата оборудованы пятью LCD-дисплеями. Высокотехнологичную новинку представляет лучший футболист мира Криштиану Роналду.

Герой нашего времени

Часовой мир консервативен. Здесь свято чтут традиции и остаются верны механике, невзирая на всемирную популярность цифровых технологий. Премьера неординарных часов Ghost произвела настоящий фурор и в очередной раз подтвердила исключительный характер бренда Jacob & Co. С самого начала эта компания создавала часы для истинных джетсеттеров — людей, которые с легкостью пересекают континенты и часовые пояса. В 2002 году вышла первая модель этой марки, и она показывала время сразу пяти городов, за что была названа Five Time Zone. Сегодня Jacob & Co представляет новое поколение часов с мировым временем: креативные, неординарные, инновационные и высокотехнологичные модели Ghost, созданные с учетом последних достижений электроники.

Смена имиджа

Броский пятиугольный корпус Ghost имеет внушительные размеры — 47 мм в диаметре. Он изготовлен из стали с угольно-черным PVD-покрытием. Разработчики предусмотрели возможность легко менять имидж часов благодаря съемному безелю. Кроме черненой стали, в "арсенале" Ghost есть фактурный карбон, эффектное розовое золото, а также различные варианты инкрустации белыми либо черными бриллиантами. Владелец часов может выбрать и оттенок подсветки экранов Ghost — красный, оранжевый, желтый, зеленый, фиолетовый, белый или неоновый синий. Благодаря ярким и неординарным часам бренд Jacob & Co всегда пользовался популярностью среди мировых знаменитостей. В прошлом году марка пригласила на роль бренд-амбассадора культового футболиста Криштиану Роналду, который недавно получил свой второй "Золотой мяч".

Современный девайс

Традиционный циферблат, как и привычные стрелки, в часах Ghost отсутствует. Модель оснащена пятью миниатюрными LCD-экранами, которые и отвечают за отображение времени. Один из них используется для основного, или "домашнего", времени, еще четыре настраиваются на часовые пояса различных мировых городов из 20 предложенных (для каждого дисплея предусмотрена своя кнопка управления). Кроме того, вместо дополнительных часовых данных на экраны можно выводить дату, день недели, месяц, год или остаток заряда батареи. Как и подобает современному девайсу, Ghost оснащен литий-полимерным аккумулятором, а настраивать время можно не только вручную, но и через Интернет при подключении к компьютеру, а также при помощи встроенного модуля GPS.

УГОЛОК РАЯ НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ

Ты наверняка видел такие места — во сне, в рекламе, в фильмах про райский отдых среди лазурных волн и коралловых рифов, в резной тени пальмовых листьев на белоснежном песке. Но здесь, на курорте Six Senses Laamu (Мальдивы), расположенном на уединенном атолле посреди Индийского океана, реальность превосходит все твои ожидания и мечты.

SIX SENSES LAAMU — ЭТО 97 ВИЛЛ, построенных из натуральных материалов и уютно расположившихся на пляже (естественно, белоснежном!) или прямо посреди воды (лазурной, конечно же!) на сваях. А совсем рядом, но не нарушая этой идиллии в духе Гогена, находятся два ресторана, винный погреб, бар, ставший визитной карточкой курорта, кафе-мороженое (куда же без мороженого в таком климате?) и галерея. Но это все лишь изюминка на торте, награда усталому телу и место, где твоя подруга, если ей почему-то претит активный отдых, может поджидать твоего возвращения из океанских глубин.

Потому что самый главный козырь курорта Six Senses Laamu с точки зрения человека, не привыкшего праздно валяться на пляже, — это длящийся с мая по сентябрь серферский сезон, близость самой красивой мальдивской серфинговой волны Инь-Ян, находящейся в твоем полном распоряжении (не забывай, Six Senses — единственный курорт на атолле), и серфинг-центр с квалифицированными инструкторами. А кроме того — возможность выйти в океан на парусных катамаранах и виндсерфах, прогулки на каяках и, конечно же, дайвинг и погружения с маской и трубкой среди окружающих курорт живописных рифов. Красота!

Ну и конечно же, невозможно представить себе курорт такого уровня без спа. Six Senses Spa — это 9 отдельных домиков, где гости смогут забыть обо всем, отдавшись во власть местных специалистов по изгнанию забот, хлопот и усталости из человеческого тела. Региональные и аюрведические практики ухода и расслабления, разнообразные массажи, йога и аквафитнес — считай, что тебя отправили на сервисное обслуживание, после которого ты будешь чувствовать себя как новенький даже в старой оболочке.

Что тут много говорить... Просто запланируй свой лучший отпуск с Six Senses Laamu.

ГИБКОСТЬ ЕМУ К ЛИЦУ

300 градусов — именно на столько способна поворачиваться крышка ноутбука Lenovo Flex 15, что в сочетании с сенсорным экраном обеспечивает возможность использовать устройство в двух режимах работы: ноутбук и стенд. Уникальный дизайн подходит для любого стиля работы, а мощная начинка обеспечивает высокую производительность. Ну а 15,6-дюймовый экран стандарта HD или Full HD сделает и работу, и отдых с Lenovo Flex 15 максимально приятными, особенно в сочетании с поддержкой Dolby Advanced Audio и временем просмотра видео в наилучшем разрешении до 6 часов.

ЗА PORSCHE — В "АЭРОПОРТ"!

В Киеве открылся новый дилерский центр Porsche, крупнейший в Центральной и Восточной Европе. "Порше Центр Киев Аэропорт" входит в группу компаний "Виннер" и включает автоцентр на Бориспольском шоссе и выставочный зал в центре Киева. Этот единственный в Украине флагманский дилер предлагает наиболее полный комплекс услуг, кроме продажи, сервиса и ремонта включающий дизайнерский и технический тюнинг кузова и салона в рамках программы Porsche Exclusive, а также продажу оригинальных запчастей и аксессуаров. Комфорта уставшим от богатого выбора клиентам добавят концептуальные Porsche Cafe и Porsche Lounge Zone, а для торжественной передачи авто новому хозяину в шоуруме подготовлена отдельная комната! Хочешь ее увидеть?

НОВЫЙ QASHQAI: ПРОСТОР И КОМФОРТ

Способность к совершенствованию и развитию — вот что отличает по-настоящему удачные творения автомобильных инженеров и дизайнеров. И новый Nissan Qashqai 2014-го модельного года является отличным доказательством этого утверждения. Инноваций в этом и без того популярном кроссовере столько, что сложно решить, с чего начать. Поэтому начнем снаружи. С первого взгляда заметна улучшенная аэродинамика кузова, чей коэффициент аэродинамического сопротивления не превышает 0,32. Казалось бы, мелочь — но стабильность автомобиля повысилась, а количество выбросов CO_2 и расход топлива снизились. Салон стал просторнее, в том числе прибавилось пространства над головой и для ног, а объем багажника вырос на 20 л. Все системы управления комфортом и безопасностью в новом Qashqai сведены в единый интуитивно понятный интерфейс и отображаются на дисплее на приборной панели, управление которым осуществляется кнопками на рулевом колесе.

Чтобы содержимое багажника (да и водитель с пассажирами тоже) чувствовало себя в этом просторе уютно и спокойно, Qashqai второго поколения оборудован инновационными двухпоршневыми амортизаторами с дополнительным каналом, позволяющими погасить колебания автомобиля на дорожном покрытии любого качества, — как ты понимаешь, весной это особенно важно. Ну а для тех, кто хочет быть готовым к любым неожиданностям, разработана полноприводная версия Qashqai с системой ALL-MODE 4x4-i, одной из самых передовых на рынке. И наконец, 3 новых двигателя (2 бензиновых и 1 дизельный) заставят все это совершенство мчаться вперед, к новым свершениям — динамично, экологично и на радость водителю.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

ARMANI JEANS: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
BARLEYCORN, Polo Ralph Lauren: г. Киев, ТРЦ "Караван", магазин Walker, ул. Луговая, 12; г. Донецк, ТРЦ "Донецк-Сити", магазин Walker, ул. Артема, 130
DIESEL: г. Киев, ул. Крещатик, 46; г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
GANT: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176; г. Львов, пл. Мицкевича, 8
LAGERFELD: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176; г. Харьков, ТРЦ "Караван", ул. Героев Труда, 7
LEVI'S: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176; г. Луганск, ул. Котельникова, 3
Marc O'Polo: г. Киев, ТРЦ Dream Town, пр. Оболонский, 1б; г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
MEXX: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176; г. Днепропетровск, ТРК "Мост Сити Центр", ул. Глинки, 2
Pepe Jeans: г. Киев, ТРЦ Ocean Plaza, ул. Горького, 176
TOMMY HILFIGER: г. Киев, ТРЦ "Караван", ул. Луговая, 12

X.З.*

*хочу знать

ГТО НА НОВЕНЬКОГО

Некоторые утверждают: в том, что касается физической формы, мы и в подметки не годимся нашим дедам и отцам. Проверь, справедливо ли это утверждение по отношению к тебе, с помощью советских нормативов ГТО.

Нормативы замшелого "Готов к труду и обороне" действовали на территории Украины до 1991 года. В последующие годы они много раз переписывались и смягчались. Новые требования по физподготовке для старшеклассников существенно мягче советских. Эксперты изучили спортивные показатели нескольких тысяч обычных граждан современной Украины и сравнили их с требованиями последней редакции ГТО, утвержденной 30 лет назад. Как выяснилось, мы за эти годы стали гораздо слабее, поэтому и нормативы стали проще. А ведь 30 лет назад нормы ГТО не считались завышенными: это был просто стандарт оптимальной физической формы для здоровой, полноценной жизни среднего человека.

Проверь, насколько ты близок к старому стандарту. Чтобы "заработать" золотой значок ГТО, тебе надо выполнить все нормативы (приведены требования к мужчинам в возрасте от 19 до 28 лет), а также иметь один первый разряд или два вторых по любому виду спорта. Милитаристские нормативы вроде стрельбы из боевого оружия и метания гранаты мы исключили из списка.

БЕГ

100 м	13 сек.

КРОСС

1000 м	3 мин. 10 сек.
или 3000 м	13 мин. 30 сек.

ПРЫЖОК

в высоту	145 см
или в длину	500 см

ТОЛКАНИЕ ЯДРА

7257 г	9 м

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

5 км	24 мин.
или 10 км	50 мин.

ПЛАВАНИЕ

100 м	1 мин. 50 сек.

ПОДТЯГИВАНИЕ

собственный вес < 70 кг	13
собственный вес > 70 кг	11

ТОЛЧОК ШТАНГИ ОТ ГРУДИ

собственный вес < 70 кг	75%**
собственный вес > 70 кг	85%

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД

1 поход	на 30 км
или 2 похода	по 20 км

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНТОН МАРЬИНСКИЙ

**вес штанги в процентах от собственного веса

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА

1 НАМ РІК

Передплати журнал National Geographic Україна на рік та отримай журнал просто в руки за найнижчою ціною – **240 грн за 12 номерів,** що на 20% менше, ніж у кіосках.

Усі, хто передплатить журнал National Geographic Україна на рік, отримають **сертифікат, що підтверджує членство у Національному Географічному Товаристві** – одній з найбільших неприбуткових наукових та освітніх організацій світу, що з 1888 року поширює географічні знання та сприяє дослідженням і відкриттям.

Передплачуючи National Geographic, Ви робите свій внесок у фінансування дослідників та науковців по всьому світу й одночасно серед перших ознайомлюєтеся з результатами їхньої захоплюючої роботи.

СЕРТИФІКАТ

NATIONAL GEOGRAPHIC УКРАЇНА

Наглядова Рада визнає членом **Національного Географічного Товариства**

Членство надається за Вашу підтримку цієї неприбуткової освітньої та наукової організації, яка з 1888 року поширює географічні знання і сприяє дослідженням та відкриттям.

Голова Президент Головний редактор National Geographic Ukrainian Edition

National Geographic – це унікальний науково-популярний журнал про географію, наукові відкриття, історію, культуру, сучасні події та фотографію.

National Geographic публікує безпрецедентні фотографії і ексклюзивні матеріали у сфері історії, археології, науки та культури, показуючи світ у всіх аспектах: природа, життя диких тварин, суспільство.

ВІДКРИЙ СВІТ З NATIONAL GEOGRAPHIC

Передплати журнал та заощадь **20%** на річній передплаті*:

1 Через редакцію:
тел.: (044) 390-58-66,
podpiska@sanoma.com.ua

2 Платіжною карткою on-line:
www.portmone.com.ua

Якщо ми отримуємо заявку та оплату до 10 числа поточного місяця, доставка починається з наступного номера.
*Від ціни вроздріб.
**Пропозиція подарунків діє лише за умови передплати на журнал через редакцію та через www.portmone.com.ua.

Київ
GRAND GALLERY,
вул.Хрещатик 27
БОГАТИР,
вул.Антоновича (Горького) 38а

Вінниця
ЯГУАР, ТЦ Мегамолл,
вул. 600-річчя 17

Дніпропетровськ
ETERNA, вул.Харківська 4а
DIJON, вул.Леніна 29
LION, вул.Набережна Леніна 27

Донецьк
BUGATTI, ТЦ Белый лебедь,
вул.Артема 143
ЛЕОН, вул. Артема 129

Запоріжжя
JOOP, пр.Леніна 155

Івано-Франківськ
ЯГУАР, ТЦ Панорама Plaza,
Пн. Бульвар 2а
БІЗНЕС СТИЛЬ,
ТЦ Екстім-Престиж,
вул.А.Мельника 2

Кіровоград
ГАЛАНТ, вул.К.Маркса 32/11

Кременчук
ПІЖОН,
вул.60 років Жовтня 43

Кривий Ріг
FASHION HOUSE,
вул.Димитрова 17

Луцьк
ЯГУАР, ТЦ Луцьк,
Проспект Волі 1

Львів
ЯГУАР, вул.Сахарова 44
БІЗНЕС СТИЛЬ,
вул.Театральна 23

Одеса
MEN'S BOUTIQUE,
вул.Катеринінська 23
MEN'S FASHION,
вул.Рішельєвська 21
BOUTIQUE LAROCHE,
ТЦ Середньофонтанський,
пров.Семафорный 4

Рівне
ЯГУАР, ТЦ Екватор,
вул.Макарова 23

Сімферополь
CREDO-FASHION,
бул.Франка 6в

Тернопіль
ЯГУАР, ТЦ Подоляни,
вул.Текстильна 28ч

Харків
ТЕТ-А-ТЕТ, вул.Пушкінська 36
BUGATTI, ТЦ ДАФІ,
вул.Героїв Праці 9
BEST BIP&TUCKER, ТЦ Караван,
вул.Героїв Праці 7
BEST BIP&TUCKER, ТЦ Магелан,
Окружна дорога 4а
BEST BIP&TUCKER,
ТЦ Французский бульвар,
вул.Акад.Павлова 44б

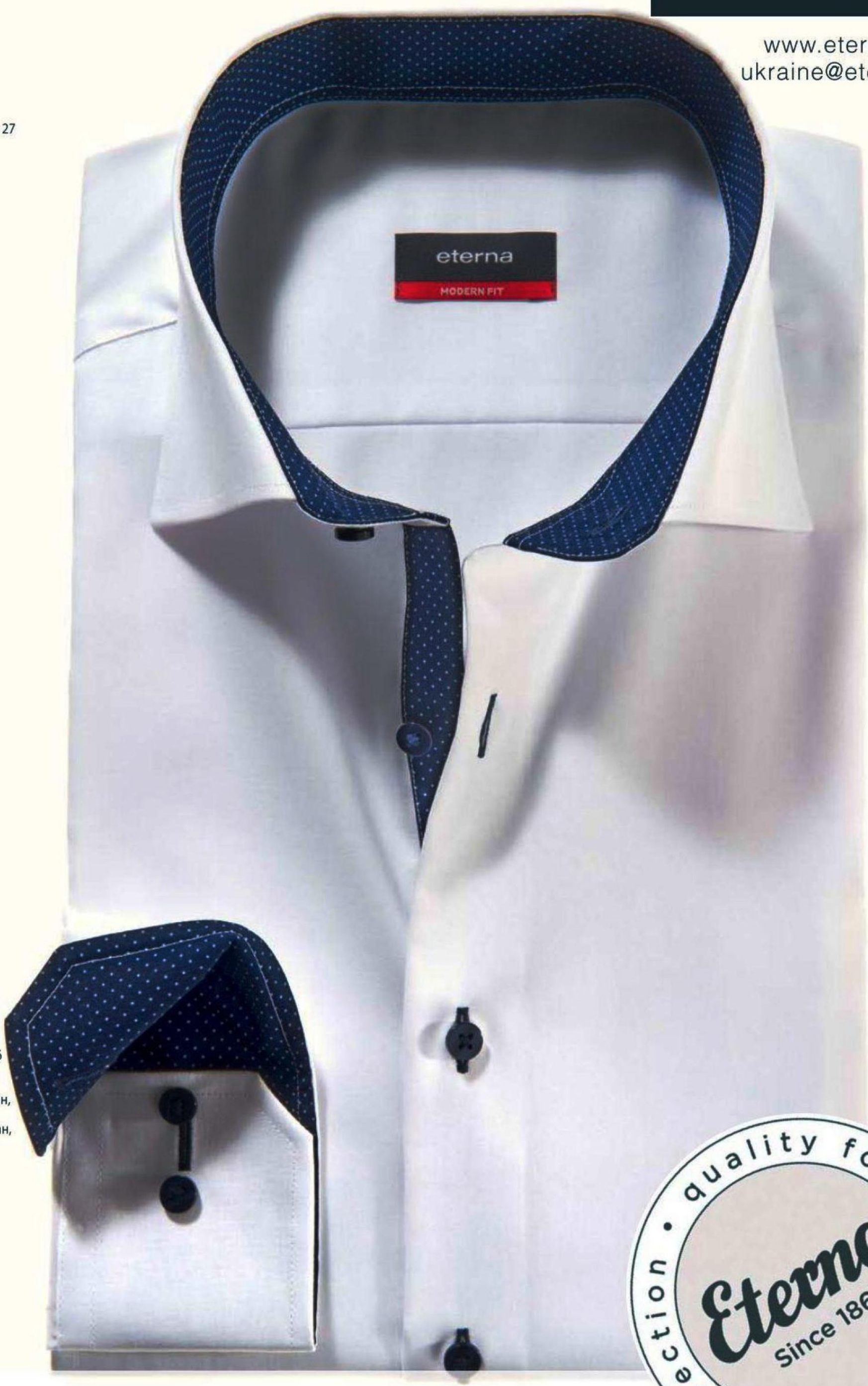
Хмельницький
БУТІК ПРОСКУРІВСЬКИЙ,
вул.Проскурівська 61/1

Чернівці
ЯГУАР, ТЦ Майдан,
вул.Червоноармійська 71

Не вимагає прасування, екологічний сертифікат якості. Свісскоттон. Просто найкращий

eterna

www.eterna.de
ukraine@eterna.de



quality for 150 years • feel perfection •
Eterna
Since 1863

swisscotton
NON-IRON
ORIGINAL BÜGELFREI
OEKO-TEX STANDARD 100 PLUS